वैज्ञानिक प्राकृतिक चिकित्सा



जन स्वास्थ्य प्रकाशन

वैज्ञानिक प्राकृतिक चिकित्सा

(सर्वथा नवीन शैली में प्रस्तुत)

लेखक

डा० हीरालाल एन० डी०

महामन्त्री अखिल भारतीय चिकित्सा परिषद्-नई दिल्ली-१

भूमिका लेखक

श्री जगदीश चन्द्र जौहर

सम्पादक स्वस्थ जीवन

१५, राम चांद कालोनी-नई दिल्ली-१

प्रकाशक—
प्रेमचन्द्र, बी० एस सी०, एन० डी०

जन स्वास्थ्य प्रकाशन
प्राकृतिक चिकित्सालय, मगरवारा (उन्नाव), उ० प्र०

प्रकाशन काल :
प्रथमावृत्ति १९६०
द्वितीयावृत्ति दिसम्बर १९८२

आवरण शिल्प
शिल्प निकेतन, पटकापुर, कानपुर

मूल्य नौ रुपये

मुद्रक —
नवयुगान्तर प्रेस,
शारदा रोड, मेरठ–२

दो शब्द

इस पुस्तक का दूसरा संस्करण पेश करते हुये मुझे खुशी होना तो स्वाभाविक है परन्तु वास्तव में इसका श्रेय मुझे नहीं, मेरे मित्रों एवं पाठकों को है जिनकी प्रेरणा, बार-बार मांग और प्रोत्साहन से इस मंहगाई में भी यह संस्करण प्रकाशित करने का साहस हुआ।

पितृवत स्वर्गीय श्री महावीर प्रसाद जी पोद्दार का उपकार मैं कभी नहीं भूल सकता जिन्होंने जीवनभर प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति मेरी जिज्ञासा को सदा प्रबुद्ध रखा।

प्राकृतिक चिकित्साके समर्पित, सेवाकी साकार सजीव मूर्ति डा० सन्तराम जी चावला ने यह भेंट स्वीकार कर एवं डा० जगदीशचन्द्र जी जौहर ने इसकी भूमिका लिखकर मेरा जो उत्साह बढ़ाया, उसके लिये मैं हृदयसे उनका आभारी हूं।

अन्तमें मैं उन रोगियों का भी आभार प्रदर्शित किये बिना नहीं रह सकता कि जिन्होंने मेरे हाथमें अपना अमूल्य जीवन सौंपकर मेरा अनुभव बढ़ाया और उसी अनुभवके आधार पर ही इस पुस्तक का संशोधित एवं परिवर्धित संस्करण प्रस्तुत करनेका सौभाग्य प्राप्त हुआ।

यह पुस्तक दो भागों में विभाजित की गई है—

(१) रोगोंसे बचनेके उपाय (Prevention is better than cure)

(२) बिना किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में गये घर पर किये जाने वाले साधारण उपायों द्वारा रोग से छुटकारा पाना।

पाठक इस पुस्तकको कई बार पढ़ें और जो चीज सबसे सरल लगे उसे अपने जीवन में प्रथम उतारने की कोशिश करें, फिर क्रमश: आगेकी ओर बढ़ते जाना चाहिए और अंतमें प्राकृतिक जीवनका पक्का

अनुयायी वन एवं अपनेको प्रकृतिके चरणोंमें समर्पितकर. अपनेमें शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकासकी पूर्ण अनुभूति करना चाहिए ।

यों तो यह पुस्तक ४०० पृष्ठकी होती पर पाठकको कम दाममें अधिक पाठ्य सामग्री देनेके उद्देश्यसे ही मैंने मुख्यत: प्राकृतिक जीवन एवं चिकित्साके सिद्धांत (कुंजी) को ही बतानेकी कोशिश की है ताकि उसके मूल सिद्धांतोंको समझकर आप अपनी एवं दूसरोंकी चिकित्सा सफलतापूर्वक कर सकें ।

जो भाई बहिन इस पुस्तकके सम्बन्धमें अपनी अमूल्य सम्मति अथवा सुझाव देगें उनका मैं हृदयसे स्वागत करते हुए अगले संस्करण में उसे स्थान देने का प्रयत्न करूंगा और उनकी इस कृपाके लिए आजीवन ऋणी रहूंगा ।

मैं अपनेको कृतार्थ मानूंगा यदि कोई भाई-बहिन इस पुस्तकको पढ़कर लाभ उठा सकें आर उसकी सूचना मुझे भी देनेका कष्ट करें ।

अंतमें मैं नवयुगान्तर प्रेसके संचालक भाई श्री वीरेन्द्र कुमार तथा उसके कर्मचारियों का आभारी हूं कि जिन्होंने इसके प्रकाशन में काई कसर नहीं उठा रखी ।

३०-११-८२ — हीरालाल

कार्तिक पूर्णिमा

समर्पण

डा० सन्तराम जी चावला जिन्हें हम प्यार और श्रद्धा से बाबूजी कहते हैं। जो एक सम्पन्न परिवार के प्रमुख हैं। जिन्हें राजधानी की भव्य कालोनी में आधुनिक सुख-सुविधा के सब साधन उपलब्ध हैं। मगर जो अपने सन्तराम नाम को सार्थक करते हुए करीब ७० वर्षकी वृद्धावस्थामें भी नवयुवकों की तरह कभी पैदल, कभी साईकल पर घर-घर, नगर-नगर, देश-विदेश में दिन-रात प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार कर रहे हैं।

आप यकीन नहीं करेंगें कि आज से करीब २० वर्ष पहले यही श्री चावला जी तर माल खाने-पीने के बहुत शौकीन थे और अपने शरीर के १०० किलो भारी भरकम वजन को खींचने में असमर्थ थे। लेकिन प्राकृतिक जीवन रूपी पारस के स्पर्श ने उनके शरीर रूपी लोहे को कुन्दन बना दिया। अब उनके शरीर मन और आत्मा लगे हैं उसी प्राकृतिक जीवन द्वारा सबकी निस्वार्थ सेवा में।

ऐसे सेवा भावी 'सन्त' को यह वैज्ञानिक प्राकृतिक चिकित्सा समर्पित करते हुए मुझे विशेष गौरव की अनुभूति हो रही है।

डा० हीरालाल

भूमिका

विज्ञान पूरी तरह अभिशाप बनकर मानवके प्राकृतिक जीवन-सौन्दर्यको नष्ट करता जा रहा है, विलासिता और भोगके कृत्रिम साधनोंके बढ़नेके साथ-साथ डाक्टरों और हस्पतालोंकी एक बाढ़सी आ गई है।

रोजकी नई-नई बीमारियों और उन्हें दवानेके लिये नई-नई विषैली औषधियोंके दो पाटोंके बीच जनता बुरी तरह पिस रही है। इस घोर अंधकार में से निकलने के लिये प्राकृतिक जीवनकी ओर लौटने के सिवाय दूसरा कोई सहज उपाय नजर नहीं आता और उसका राजमार्ग श्रद्धेय डा० हीरालाल जी ने अपनी इस अभिनव कृति 'वैज्ञानिक प्राकृतिक चिकित्सा' द्वारा दिखाकर देशकी अभूतपूर्व सेवा की है।

'वैज्ञानिक प्राकृतिक चिकित्सा' रूपी इस छोटीसी, गागरमें मानो आरोग्यके प्राकृतिक उपायोंका एक विशाल सागरही बन्द कर दिया गया है, रोगके कारण, उससे बचने के उपाय, रोग और स्वास्थ्य की पहचान, जल, मिट्टी, पानी, धूप, हवाके द्वारा शरीरकी बाहरी-भीतरी सफाई, व्यायाम, मालिश, विश्राम, प्राकृतिक आहार सम्बन्धी विस्तृत ज्ञान, तीव्र और जीर्ण रोगोंके लक्षण और उपचार। स्वास्थ्य रक्षाके सरल उपाय गरजकि प्रसन्नता-पूर्वक स्वस्थ जीवन जीनेकी समूची कला एकही स्थानपर देखकर किसीभी निराश मनमें नया जीवन प्राप्त करने की जिज्ञासा स्वयं जाग उठती है और वह बिना दवा और डाक्टर अपने स्वयं के प्रयत्नोंसे स्वास्थ्यरूपी धनको प्राप्त कर समाज का सक्रिय सदस्य बननेका गौरव प्राप्त कर सकता है।

स्वास्थ्य स्वावलम्बन का जो ध्येय राष्ट्रपिता गांधीजी के सामने था, यह पुस्तक लिखकर लेखकने उसे पूरा करनेका सराहनीय प्रयास किया है।

पुस्तकका दूसरा संस्करण जनताकी लम्बी मांगके कारण इतनी मंहगाईके जमानेमें निकाला जा रहा है यह इसकी लोकप्रियता और उपयोगिता का ज्वलन्त प्रमाण है। इसके पीछे लेखक का प्राकृतिक जीवनके प्रति लम्बी साधना का भी विशेष महत्व है।

जन सामान्यके हित और सामान्य कार्यकर्त्ताके प्रति उनके हृदयमें कितना स्थान है, उसका भी यह प्रमाण है कि उन्होंने मुझ जैसे नाचीजको इसकी भूमिका लिखनेका गौरव प्रदान किया। मुझे पूर्ण विश्वास है कि हमारे देशवासी इसका गहराईसे अध्ययन करेंगे और दवा तथा डाक्टरोंके मोहजाल से स्थाई रूपसे मुक्त होकर लेखक को इस पुस्तकके रूपमें उन्हें इतनी सुन्दर स्वास्थ्यकी कुंजी देने के लिये हृदयसे बधाई देंगे।

संपादक 'स्वस्थ जीवन' — जगदीशचन्द्र जौहर

१५, राजघाट कालोनी, नई दिल्ली-२ — २१-११-८२

विषय सूची

हमारा स्वास्थ्य १–१७

स्वास्थ्य क्या है ? रोगका कारण अनेक नहीं एक, रोग शत्रु नहीं मित्र, कीटाणु रोगके कारण नहीं, रोगसे बचने और उससे छुटकारा पानेके उपाय, तनमन की अनुरूपता। शरीरका प्रारंभिक ज्ञान, प्रकृति और शरीरकी तुलना, रोग और स्वास्थ्यकी पहिचान।

स्वास्थ्यके लिए मौलिक आवश्यकतायें १७–१९

प्राकृतिक जीवन २०–३९

प्राकृतिक स्नान- जल स्नान—तरेरा स्नान, जलधार स्नान, साधारण स्नान, पैर नहान, गरम ठंडा नहान, नहानके आवश्यक नियम, घर्षण स्नान, स्फूर्ति-दायी स्नान, रीढ़का स्नान, स्नानके कुछ उपनियम, स्नानका जल। धूप स्नान – धूप लेनेकी विधि, धूप लेनेका स्थान, धूप स्नान कब और कितनी देर। वायु स्नान; मृतिका स्नान—मिट्टी कैसी हो, मिट्टीके विभिन्न प्रयोग, मिट्टीमें सोना, मिट्टीकी मालिश, मिट्टी स्नान, मिट्टीपर नंगे पैर टहलना, मिट्टीकी पट्टी, पेड़ू की पट्टी कब नहीं, अन्य प्रयोग, प्रश्न।

व्यायाम ४०–४८

व्यायामके साधारण नियम, व्यायामके चित्र, तैरना, नौका चलाना, दौड़ना, हंसना, अधिक व्यायाम।

आंतरिक सफाई ४९–५६

पानी पीना, आंतोंकी सफाई, एनीमाकी तैयारी, एनीमा लेनेकी विधि, एनिमाके प्रति भ्रम, शक्ति दायी एनिमा, रोकने वाला एनिमा, गरम ठंडा एनिमा, उष्ण एनिमा, शीतल एनिमा।

प्राकृतिक आहार ही जीवन है ५६–१०८

प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई, विटामिन, प्राकृतिक लवण, फुजला, भोजनकी पाचन क्रिया और मल-निष्कासन क्रिया, भोजन कितना हो, भोजनके सम्बन्धमें आवश्यक नियम, किस ऋतुमें कौन खाद्य अधिक अनुकूल होता है स्वास्थ्यकर आहारके अमूल्य सूत्र, इन खाद्योंका निषेध क्यों ? भोजनके

आवश्यक अङ्ग, भोजन तालिका, भोजनके सम्बन्धमें कुछ आवश्यक सूचनायें, भोजन चुनावका सरल मार्ग, भोजनके सम्बन्धमें, भोजनके स्वर्ण सूत्र, कुछ खाद्योंके विशेष गुण।

प्राकृतिक आहार-विहारसे लाभ (साधारण अवस्था) १०८–११४

बाहरी त्वचा, फेफड़ा और श्वास प्रणालीमें, हृदय एवं रक्त संचारमें, पाचन एवं निष्कासन संस्थान, मांस पेशी संस्थान, जननेंद्रिय संस्थान, हड्डियोंमें, स्नायु संस्थान, बाहर भीतर एवं दोनों ओर बहनेवाली ग्रंथियां, जीवनको सुखी बनानेके साधन।

स्वास्थ्य एवं प्रसन्नता प्राप्ति के स्वर्ण सूत्र ११४–१३४

स्वास्थ्यके साधारण नियम, जो घर तर, वह डाक्टरका घर, स्वास्थ्यके लिए वस्त्र, संयम ही जीवन, असंयम ही मृत्यु है, मिताहारी बननेके उपाय, टहलना, सांस लेनेकी कला, गहरी सांस लेनेका समय और स्थान, अनुकूल शिक्षा ही विकासका साधन है, जीवन का सच्चा मनोरंजन, स्फूर्तिदायी शिथिलीकरण, गहरी एवं शांतिमय निद्रा ही दीर्घ जीवन है, यौवनके लिए स्वस्थ विचार, अंतर्मनका अनुशासन, मौतपर विजय, साधारण अवस्थामें दिन-चर्या।

रोग और उनकी चिकित्सा १३५–१६१

चिकित्सा – साधन—मिट्टी, जल चिकित्सा, वायु चिकित्सा, धूप चिकित्सा, छोटा उपवास, फलाहार, फल दूध, संयमित भोजन, आहारकी साप्ताहिक सूची, व्यायाम चिकित्सा, यौगिक व्यायाम, जलनेति, योगासन-तालिका, सावधानियां, । मालिश

रोगों की चिकित्सा १६२–१८८

उभार, तीव्र रोग, जीर्ण रोग—त्वचा, जोड़ों, रक्त, स्नायु संस्थान, ग्रंथि, आंख, नाक, कान, मुंह, गला, आमाशय, आंत, जननेंद्रिय, ज्वर, संक्रामक, फुटकल, दुर्घटना।

हमारा स्वास्थ्य

स्वास्थ्य क्या है ?

स्वास्थ्यका अभिप्राय केवल इतना नहीं है कि हम शारीरिक एवं मानसिक पीड़ा मुक्त रहें वल्कि हमारी जीवनी-शक्ति इतनी सशक्त हो कि वह निरंतर संतुलित कार्य संपादन करती रहे। इसके अतिरिक्त हमारे अन्दर दृढ़ता, आत्मनिर्भरता, सहजवुद्धि, स्वयं निर्णयकी शक्ति, स्वयं चेतनाशक्ति, धारणाशक्ति एवं जीवनका कोई निश्चित उददेश्य होना भी आवश्यक है, कि दुनियाँकी झंझटोंसे हमारा जीवन इतना दुखी एवं चिंतामय हो कि हमें अपने लिए दूसरोंका सहारा ढूंढ़ना पड़े। स्वास्थ्यका सच्चा अर्थ तो यह है कि हमारे जीवनके कण-कणमें अन्दर, उत्साह एवं आशाका स्रोत निरंतर बहता रहे। इस प्रकारका स्वास्थ्य प्राप्त करनेका दृढ़ निश्चय करके हमें मां प्रकृतिके आदर्श नियमोंपर चलनेका प्रयत्न शुरू करना चाहिए।

हम अथवा कोई भी आपको स्वस्थ नहीं वना सकता और न तो स्वास्थ्य ऐसी वस्तु ही है कि जिसका परस्पर आदान-प्रदान अथवा क्रय-विक्रयही किया जा सके। सामान्यतय: हम अपने अन्दरकी छिपी हुई महान शक्तिसे उसी प्रकार अपरिचित होते हैं कि जिस प्रकार मृग अपने अंदरकी कस्तूरीसे। यह शक्ति हमें केवल स्वस्थ ही नहीं बना सकती वल्कि हमारे जीवनके उच्चसे उच्च लक्ष्य एवं आकांक्षाको पूरा करने में सहायक हो सकती हैं। यहाँ तो उस शक्तिको प्राप्त करनेके पथ एवं साधनों को ढूंढ़नेमें इन पंक्तियों द्वारा आपकी केवल मदद ही हो सकती है; पर स्मरण रहे, कि इसके लिये आपके अन्दर धैर्य, दृढ़ता, साहस एवं आत्मबल आदि गुणोंका होना आवश्यक है; और यदि आपमें इन गुणोंका अभाव हो तो भी आप उन्हें प्राकृतिक जीवन द्वारा आसानीसे अपने अंदर पैदा कर सकते हैं।

रोग का कारण अनेक नहीं एक !

रोगसे बचने एवं उसे दूर करनेके लिए हमें अपने अनेक परंपरागत रूढ़िग्रस्त विचारोंको त्यागना, जीवनमें आई हुई आदतों और रस्म-रिवाजोंपर स्वास्थ्यप्रद एवं वैज्ञानिक दृष्टिसे पुनः विचार करना तथा उनमेंसे जो तर्क युक्त एवं व्यावहारिक न हों उन्हें तुरंत त्यागनेकी ओर प्रयत्नशील रहना चाहिए। क्योंकि हम यहाँ जिस विषयकी आपसे चर्चा करना चाहते हैं वह जीवनमें सिद्धांत एवं व्यवहाररूपमें खरी तथा सफल उतरी है। फिर भी आप अपनी तर्क एवं व्यवहारकी कसौटीपर इसे कसिए और जब यह भी आपके अनुभवकी कसौटीपर खरी उतरे, तो आप इसे स्वयं अपनाइए और दूसरोंको भी अपनानेके लिए प्रोत्साहित कीजिए। विश्वास रखिए. इसमें आप कुछ खोयेंगे नहीं, पायेंगे ही !

सबसे पहले यहाँ यह बता देना आवश्यक है कि स्वास्थ्य क्या वस्तु है ? अब तक जितने भी वैज्ञानिक प्रयोग किए जा चुके हैं. उनसे यही सिद्ध हुआ है कि सभी रोगोंका मूल कारण शरीर में दूषित मलका एकत्रित हो जाना ही है। जैसाकि डा० लिंडलार एम० डी० ने कहा है कि प्रकृतिके नियमोंकी अवहेलना करनेका फल यह होता है—

1. Lowered vitality. जीवनी शक्ति का ह्रास।
2. Abnormal composition of blood and lymph ? रक्त और लसीकाकी असाधारण बनावट।
3. Accumulation of waste matter, morbid material and poisons. निःसार वस्तु, दूषित द्रव्य और विषका इकट्ठा होना।

जब ऐसे दूषितमल या विजातीय तत्त्वको शरीर अपनेमें जज्ब नहीं कर पाता तो वह विष बनकर रक्तकोष एवं शरीरके विभिन्न अंगोंको हानि पहुँचाता है तथा रक्त विषाक्त होकर रोगका मूल कारण बन जाता है। इस दूषित पदार्थको ही जल-चिकित्साके महान् प्रवर्त्तक श्री लूई कूनेने 'विजातीय द्रव्य' कहा है और उनकी सारी चिकित्सा पद्धतिका आधार ही शरीरसे विजातीय द्रव्यको निकालकर रोगमुक्त करना है।

हमारे अनजानमें ही प्रकृति जब विजातीय द्रव्यको रोगके माध्यम से शरीर से बाहर निकालनेकी कोशिश करती है तो उस समय उपद्रवके साथ-साथ अनेक प्रकारसे रोग-लक्षण, जैसे—सर्दी, जुकाम, ज्वर, सिर-दर्द आदि प्रगट होते हैं, जैसा कि डा० लिंडलार ने लिखा है:—

"Every so called acute disease is the result of a cleaning and healing effort of nature."

प्रत्येक तथाकथित तीव्र रोग प्रकृति द्वारा शरीरकी स्वच्छता और शुद्धि करनेके प्रयत्नका फल है।

प्रकृतिके इस प्रयत्नको ही आजके वैद्य-डाक्टर रोग कहते हैं। पर प्राकृतिक चिकित्सक उसे 'रोग' न कहकर प्रकृति द्वारा 'शरीर शोधन' कहते हैं। अतः हमें प्रकृति द्वारा शरीर शोधनके कार्यकाल में उत्पन्न उपद्रवोंसे घबड़ाना नहीं चाहिये, बल्कि धैर्य एवं साहसपूर्वक प्रकृतिके अन्य साधनोंका भी सहारा लेकर शरीरके उस विजातीय द्रव्यको बाहर निकालकर रोग मुक्त होना चाहिये।

रोग शत्रु नहीं मित्र

हमारे शरीरके अंदर विजातीय द्रव्य घातक मात्रामें पहुँच जानेपर वह तीव्र रोगका रूप धारण कर लेता है और उस समय ज्वर, हैजा, चेचक, प्लेग तथा खुजली अथवा अन्य प्रकारके भयंकर रोगोंके ऐसे तीव्र लक्षण प्रकट होने लगते हैं कि जिनके प्रभावको देखकर रोगी ही नहीं घरवाले तथा कभी-कभी उसके चिकित्सक तक भी सहम जाते हैं। ज्वर अथवा किसी भी तीव्र लक्षणका उतराव शुरू होते ही यह समझ लेना चाहिये कि प्रकृति स्वयं बिना किसी दमनकारी दवाके प्रयोगके ही, शरीरसे गंदगी निकाल रही है। इस प्रणालीको ही, 'मल-निष्कासन-क्रिया' कहा जाता है। विजातीय द्रव्यका पूर्णरूपसे निष्कासन हो जानेपर शरीर शुद्ध, निर्मल, सशक्त एवं सतेज हो जाता है और उसमें कार्य करनेकी क्षमता पहलेसे अधिक आ जाती है। यही कारण है कि टाइफाइड, हैजा, चेचक आदि तीव्र रोगोंके बाद यदि अपना आहार-विहार ठीक रखा जाय तो बहुत ही सुन्दर तथा सराहनीय स्वास्थ्य प्राप्त होता है और पहलेके सभी रोगोंसे मुक्ति मिल जाती है। इसी सिद्धान्तके आधार पर

एक प्राकृतिक चिकित्सक का कहना है कि—

"Fever is a fire created by nature to burn the foreign matter which has permeated in our system by our own mistakes; so let us see that the fire burns the foreign matter and reduces them to ashes. Let us not extinguish this fire before it has done its work, so as to leave charcoal which might develop and create other troubles. Let us watch that fire so that it may not burn the house."

हमारी अपनी गलतियोंसे पैदा हुए विजातीय द्रव्यको जलाने के लिये प्रकृति हमारे अंदर ज्वररूपी आग पैदा करती है ताकि वह विजातीय द्रव्यको जलाकर राख कर दे।

आग जबतक अपना काम समाप्त न कर ले तब तक उसे बुझाना नहीं चाहिये, वरना कोयला रह जानेपर अन्य उपद्रव पैदा हो सकते हैं। इस बातका भी ध्यान रहे कि कहीं वह घररूपी शरीर आग की प्रचण्डतासे जल न जाय। अतः जब अधिकताप हो जाय तो उसे स्पांज, पेडू पर पानीकी या मिट्टी की पट्टी एवं पर्याप्त जल पिलाकर ताप को खतरेसे नीचे रखना चाहिये।

दवाओंके जन्मदाता हिपोक्रेटसने भी कहा है—

"Give me fever, I will cure all diseases". मुझे बुखार दो मैं सभी रोगोंको दूर करूँगा।

हमें यहाँ बुखारका अर्थ सभी तीव्र रोग समझना चाहिये। पर यदि हम मुक्त होकर अपनी पुरानी आदतों, आहार-विहार—जिसके कारण हम अस्वस्थ हुए थे—को फिर दोहराते हैं तो विजातीय द्रव्य हमारे शरीरमें पुनः धीरे-धीरे इकट्ठा हो जाता हैं और पुनः रोगका आक्रमण होता है। इसी तरह जीवनभर रोग का आवागमन लगा रहता है। पर आहार-विहार ठीककर लेने पर हम रोगसे सदाके लिये उसी प्रकार मुक्ति पा जाते हैं जैसे योगी संसारके आवागमनसे। इस प्रकार हम आसानीसे समझ सकते हैं कि रोगका मूल कारण प्राकृतिक नियमों के उल्लंघन स्वरूप शरीरमें उत्पन्न हुए विजातीय द्रव्यके भाव द्वारा पैदा हुआ उपद्रव है।

किसी भी चिकित्सा पद्धति, चाहे वह एलोपैथिक, आयुर्वेदिक अथवा अन्य कोई हो जिसके द्वारा रोगके लक्षणोंको दबानेकी कोशिश की जाती है, रोगका मूल कारण दूर नहीं होता; बल्कि औषधिका विष और पहलेका संचित विजातीय द्रव्य, मिलकर रोगकी जड़को उत्तरोत्तर बढ़ाते ही हैं। इस प्रकार औषधि द्वारा तीव्र लक्षणों का दमन हो जानेपर जीर्ण रोग होना स्वाभाविक है और जीर्ण रोगकी दशा खराब होते-होते घातक (Fatal) स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

कीटाणु रोग के कारण नहीं

सामान्य जनतामें ही नहीं शिक्षित समुदायमें भी यह धारणा फैली हुई है कि कीटाणु ही रोगके मूल कारण हैं। वास्तवमें शरीरमें अनेक प्रकारके कीटाणु होते हैं; और उनमेंसे कुछ तो सचमुच बहुत ही घातक पाये जाते हैं, वे शरीरमें विभिन्न प्रकारके ऐसे रोग भी पैदाकर सकते हैं जिनसे मुक्ति पानेके लिए हमें परेशानीके साथ-साथ हजारों रुपया पानीकी तरह बहाकर, घर फूँक तमाशा करना पड़ता है।

पर यहाँ प्रश्न तो यह उठता है कि वे कीटाणु कुछ लोगोंके शरीरमें तो उपद्रव एवं घातक प्रभाव करते हैं और कुछमें नहीं, ऐसा क्यों? इस बातसे स्पष्ठ है कि रोगका मूल कारण कीटाण नहीं बल्कि शरीरमें अयुक्ताहार-विहार जन्य विजातीय द्रव्यका इकट्ठा होता है कि जिसपर ये कीटाणु जीवित रह एवं फैलकर अपना घातक प्रभाव करते हैं। उस प्रभावको ही हम हैजा, चेचक, टाइफाइड आदि रोग कहकर पुकारते हैं। यदि हमारा रक्त शुद्ध, निर्मल एवं क्षार प्रधान है तो वे कीटाणु शरीरके अंदर ही प्रभावहीन होकर समाप्त हो जाते हैं। दूसरे शब्दोंमें कहा जा सकता है कि कीटाणु रोगके मूल नहीं गौण कारण हैं। यह सर्व विदित तथा स्वयं सिद्ध है कि स्वस्थ शरीर रोग-कीटाणुसे आसानीसे निपट सकता है जबकि विजातीय द्रव्य से भरा कमजोर शरीर उसके सामने घुटने टेक देता है।

अनेक वैज्ञानिक प्रयोगों द्वारा सिद्ध हो चुका है कि उपवासके बाद अथवा उचित आहार-विहारसे शरीर पूर्णरूप से विजातीय द्रव्य रहित होकर शुद्ध हो

जानेपर, हैजे आदि संक्रामक रोगोंके कीटाणु पी लेने पर भी प्राणीपर कोई हानिकर प्रभाव नहीं पड़ता और न उस समय किसी प्रकारका उपद्रव ही खड़ा हो सकता है। वे कीटाणु जब शुद्ध शरीरमें पहुँचते हैं और उन्हें अपना स्वाभाविक भोजन विजातीय द्रव्य (गंदगी) नहीं मिलता तो वे वहींके वहीं समाप्त हो जाते हैं जिस प्रकार नावदानके कीड़ों को गंगा जलमें रख देने पर वे जीवित नहीं रह सकते। इसकी पुष्टिमें अमेरिकाके डा० लिंडलार एम. डी. डी० ने अपनी पुस्तक प्राकृतिक चिकित्सा (Philosophy of Nature Cure) में लिखा है:—

"Dr. Pettenkofer a celebrated professor of the University of Vienna, while instructing his class in the bacteriological laboratory of the university picked up a glass which contained million of live cholera germs and swallowed its contents before the eyes of students. The seemingly dangerous experiment was followed by a slight nausea."

वियना यूनिवर्सिटी के प्रो० डा० पेटेनकोफर जब यूनिवर्सिटीकी जीवाणु प्रयोगशालामें पढ़ा रहे थे तो वे विद्यार्थियोंके सामने हैजेके लाखों कीटाणुओंसे भरे गिलासको उठाकर पी गये। इसी तरहसे अन्य भयानक प्रयोगोंके फलस्वरूप भी उन्हें केवल हलकी मिचली आई।

उन्होंने लिखा है कि भयंकर रोगोंके पसको स्वस्थ शरीरपर मलने से भी कोई बुरा प्रभाव नहीं होता।

Dr. Rodermud a physician in the state of Wiscon smeared his body with the exudate of small pox sores in order to demonstrate to his medical colleagues that a healthy body could not be affected with the disease.

विसकन प्रांत के डा० रोडरमड ने, मेडिकल कालेजमें अपने मेडिकल साथियों को यह दिखानेके लिये कि स्वस्थ शरीरमें रोगका प्रभाव नहीं हो सकता, अपने शरीर पर चेचकका पस मल लिया।

रोग से बचने और उससे छुटकारा पाने के उपाय

इस प्रश्नको लेकर विभिन्न मत प्रकट किये जा रहे हैं पर ऐसे प्रश्नों की गुत्थियोंमें हम उलझना नहीं चाहते क्यों कि इस दलदलमें हमें वास्तविकताको समझाने में आसानी नहीं वल्कि वर्तमान पद्धतियोंको देखते हुए आपमें कभी-कभी भ्रम एवं द्वन्द्व भी पैदा हो सकता है। हमारा उद्देश्य तो आपमें केवल ऐसे रचनात्मक विचार एवं कार्य-क्रम देनेका है कि जिसके आधारपर आप स्वयं ही अपने आहार-विहारको समझदारीसे सुधारकर अपना तन एवं मन निरंतर स्वस्थ रख सकें और यदि अस्वस्थ हैं तो उससे मुक्ति भी पा सकें। वि

आकस्मिक दुर्घटना को छोड़कर समस्त रोग जव शरीरमें विजातीय द्रव्य संचित होनेके कारण ही पैंदा होते हैं तो हमें कभी भी ऐसे अम्ल प्रधान खाद्य, जिनके व्यवहारसे विजातीय द्रव्य बनता है, ग्रहण नहीं करना चाहिए बल्कि उन्हें अपने आहार-विहारसे अलग कर उनके स्थान पर क्षार प्रधान स्वास्थ्यकर उपयोगी खाद्योंको ही व्यवहारमें लाना चाहिये। यहाँ हम ऐसे खाद्योंकी मात्रा तथा प्रकारके संबंधमें चर्चा करना चाहते हैं कि जिनके चुनाव एवं व्यवहारमें आपको कठिनाई न हो।

स्वस्थ, अस्वस्थ एवं साधारण अवस्थामें हमारा शरीर पोषण, प्रकाश एवं वायु द्वारा शक्ति और विभिन्न प्रकारकी गति तथा चेतना प्राप्त करता है अतः उन खाद्यों द्वारा हमारे शरीरके अंदर होने वाले रासायनिक परिवर्तनसे भी हमें सदा परिचित एवं सावधान रहना जरूरी है। भोजनकी इस रासायनिक परिवर्तनकी क्रिया-प्रतिक्रियाके दौरानमें भी शरीरमें दूषित पदार्थ पैदा होते हैं और जब शरीर पूर्ण रूपसे उनका निष्कासनकर सकनेमें असमर्थ हो जाता है तो वह हमारे अंदर विजातीय द्रव्य बनकर रोगके लक्षणके रूपमें प्रकट हो जाता है।

हमारे शरीर द्वारा समयपर दो प्रधान कार्योंके भली प्रकार होने की नितांत आवश्यकता है।

(१) आवश्यकता-अनुसार पोषण, प्रकाश एवं वायु प्राप्त करना।

(२) भोजनकी पाचन क्रिया एवं कार्यके दौरानमें उत्पन्न गंदगीको दूर करना तथा घिसे और टूटे कोशों की पूर्ति करना।

उपरोक्त दो मुख्य कार्योंका ठीक-ठीक संपादन होनेपर ही हम शारीरिक एवं मानसिक दृष्टिसे पूर्णरूपसे स्वस्थ रहनेका दावाकर सकते हैं अन्यथा स्वस्थ होनेका दम भरना निरी मूर्खता होगी।

तन-मन की अनुरूपता

हम प्रायः शरीरकी उपयोगिता एवं कार्यके बारेमें जब चर्चा करते हैं किंतु उस समय मनके बारेमें कुछ भी कहना भूल जाते हैं। स्मरण रहे कि तन और मन दोनोंका परस्पर चोली दामनका साथ है कि एकके बिना दूसरेका स्वस्थ रहना कठिन ही नहीं असंभव है। अनुभवियों एवं विद्वानों ने यह सिद्धकर दिया हैं कि मानसिक क्रिया एवं विचार ही शारीरिक क्रियाका आधार है क्योंकि मनमें जब किसी प्रकारका अच्छा या बुरा विचार आता है तो शरीर उसे कार्यान्वित करनेकी कोशिश करता है इसी प्रकार विचार भी शारीरिक क्रियाके आधारपर ही बनते हैं; उदाहरणार्थ—जब हम कोई दुखद समाचार सुनते हैं तो शरीर मुरझा जाता है लेकिन सुखद समाचार सुनते ही प्रफुल्लित हो, खिल उठता हैं। इसी प्रकारसे जब हमारे शरीरमें कहीं घाव या चोट लगती है तो मन सहमकर दुखी हो जाता है लेकिन वही मन शरीरपर पुष्प वर्षा होने अथवा प्यारके हाथ फिरनेपर आनंदमें गोते लगाने लगता है। अतः शरीर पोषणकी भाँति ही मानसिक पोषण प्राप्त करनेका भी सदा ध्यान रखना चाहिए अन्यथा तन और मनमें असंतुलन होनेपर दोनोंमें संघर्ष होने लगता है। जिसके फलस्वरूप शरीर कोश तेजीसे टूटते हैं और उससे पैदा हुई गंदगी जब उसी तीव्रगतिसे दूर नहीं होती तो वह शरीर में विजातीय द्रव्य बनकर रोग-लक्षणके रूपमें प्रकट होने लगती है।

वास्तवमें जीवन तथा स्वास्थ्यको हर प्रकारसे संतुलित एवं पूर्ण बनानेकी दृष्टिसे हमारी शारीरिक और मानसिक एकताका होना अनिवार्य है। क्योंकि शरीरके किसी बड़े या छोटे अवयवमें चोट अथवा किसी अन्य प्रकारकी पीड़ा होनेपर, उसका प्रभाव बिजलीकी भाँति सारे शरीरमें दौड़ जाता है। इसी

प्रकार किसी सुखद समाचारका भी प्रभाव शरीरपर पड़े विना नहीं रह सकता। रोम-रोम पुलकित हो उठता है; चेहरेपर प्रसन्नताकी रेखायें स्पष्ट दिखाई देने लगती हैं। अतः जीवन तथा स्वास्थ्यकी पूर्णताको प्राप्त करनेके लिए हमें प्रकृति प्रदत्त सर्वतोमुखी प्रयत्नोंको शुरू करना चाहिए। जीवनके केवल एक क्षेत्रके ही विकसित होजानेपर संतोष करके हाथ पर हाथ रखकर वैठ नहीं जाना चाहिये। आये दिन देखा जाता है कि बुद्धिजीवी वर्ग शरीरकी ओर तनिक भी ध्यान नहीं देता और शरीरको गठीला एवं पुष्ट वनाने वाला पहलवान उसी प्रकार अपनी वुद्धिके विकासकी ओर भी ध्यानन हीं देता। केवल स्वस्थावस्थामें ही नहीं बल्कि शरीरमें किसी प्रकारका उपद्रव अथवा रोगका लक्षण उत्पन्न होनेपर भी उसे दूर करनेके लिए हमें केवल एकांगी साधनका ही नहीं वल्कि चतुर्मुखी साधनाका आश्रय लेना चाहिए। जैसे किसी चोरको यदि चारों ओरसे घेरकर पकड़नेका प्रयत्न किया जाय तो शीघ्र पकड़ लिया जा सकता है, किंतु एक ओरसे दौड़ाकर पकड़नेपर तो वह थकनेपर ही पकड़ा जा सकेगा और संभव है कि वह सामनेसे निकलकर भाग भी जाये और हम हाथ मलते रह जायें। इसी प्रकारसे किसी भी रोगकी चिकित्सा करते समय प्रकृतिके अन्य साधनोंकी अवहेलना करके यदि केवल किसी एक साधनका सहारा लिया जाय तो रोगके आसानी एवं शीघ्रतासे दूर होनेमें कठिनाई होगी।

सामान्य जनताकी यह धारणा है और इसमें तथ्य भी है कि यदि हम प्राकृतिक नियमोंपर चलकर दिनभर स्वास्थ्य वनानेमें ही लगा दें तो अपना एवं अपने कुटंवका भरणपोषण कैसा होगा? उनकी यह दलील किसी अंशतक सच भी है; पर ऐसी दलील पेश करते समय वह भूल जाते हैं कि प्राकृतिक जीवन वितानेकी पद्धतिमें भी यह माना गया हैं कि हमें अपने पूरे समयको केवल स्वास्थ्य बनानेमें ही नहीं लगाना चाहिए बल्कि नित्य वहुत थोड़ा समय देकर भी हम ऐसा सुन्दर स्वास्थ्य प्राप्तकर सकते हैं कि जिसके द्वारा हमारे जीवनमें, चाहे हम वच्चोंके माँ-वाप, शिक्षक, चिकित्सक, व्यापारी, कलाकार, कृषक, मजदूर अथवा क्लर्क कोई भी क्यों न हों, आनंद, उत्साह, लगन तथा कार्य-कुशलताके साथ-साथ संसारमें प्रत्येक कर्त्तव्य, एवं धर्मका भली भांति

पालनकर सकनेकी क्षमता स्वयं पैदा हो जायेगी। और साथ ही अपने जीवनकी उच्चतम आकांक्षाको पूरा करनेमें सफल हो सकते हैं, जैसा कि महाकवि कालिदास ने कहा है 'शरीरमाद्यम् खलु धर्म साधनम्, (शरीर, सर्व धर्म साधनोंका निमित्त है)

शरीर का प्रारम्भिक ज्ञान

अभी तक तो हमने आपको सुन्दर स्वास्थ्य प्राप्त करनेकी केवल भूमिका बतानेका ही प्रयत्न किया है पर अब उसे प्राप्त करनेके लिए हम आपके सामने अनुभव एवं तर्क पूर्ण स्वास्थ्य योजना पेश करेंगे जिसपर चलकर आप निश्चय ही सुन्दर स्वास्थ्य और साथ ही सदाके लिए आप अपने जीवनमें आसानीसे दिव्य यौवन युक्त दीर्घायु प्राप्त कर सकते हैं।

इस स्वास्थ्य-योजनाको आपके सामने रखते हुए मैंने इस बातका भी ध्यान रखा है कि बहुतसे ऐसे लोग भी हैं जो चाहे अस्वस्थ हों या स्वस्थ उन्हें अपना दैनिक कार्य करना ही पड़ता है और वे अवकाश पा ही नहीं सकते। वे प्राकृतिक वातावरणमें न रहकर शहरमें ही रहने के लिये विवश हैं। इसी प्रकार की अन्य बाधायें भी उनके सामने आये दिन उपस्थित रहती हैं किन्तु इससे कभी भी निराश होनेकी आवश्यकता नहीं क्योंकि सभी वर्गके लोग इस योजनापर आसानीसे चल सकते हैं। यदि आप हमारी योजना के सब अंगोंको अपनानेमें असमर्थ हैं तो उनमेंसे कुछ अथवा एक को ही अपनाकर निश्चय ही देर-सवेर अपने स्वास्थ्यको सुन्दर बनानेमें सफल होंगे जैसा कि कहावत है 'Some thing is better than nothing' नहीं से कुछ अच्छा है।

इस बातसे तो प्रायः सभी परिचित हैं कि हमारे शरीरकी रचना पाँच तत्वों—क्षिति, जल, पावक, गगन एवं समीर से हुई, जैसाकि गोस्वामीजी ने रामायण में लिखा है—

क्षिति, जल, पवन गगन समीरा।
पांच तत्त्व यह स्थित शरीरा॥

स्वास्थ्य-योजना जान लेनेके पूर्व यह जान लेना भी आवश्यक है कि हमारे शरीरके किस अवयव और किस अंगपर किस तत्त्वकी प्रधानता है और उस

तत्त्वका प्रभाव-क्षेत्र कहाँतक विस्तृत है ताकि उस अंग विशेषके रोगके लक्षणमें हम उस तत्त्व विशेषका आश्रय लेकर अपने एवं दूसरोंको रोग मुक्तकर स्वास्थ्य प्राप्तकर और करा सकें।

मानव अंग	उससे सम्बन्धित विशेष तत्व	विशेष चिकित्सा
हड्डी	पृथ्वी (मिट्टी)	सजीव प्राकृतिक लवण युक्त खाद्य एवं मिट्टी का वाह्य व्यवहार।
रक्त	पानी	जल-चिकित्सा (वाहरी भीतरी स्नान, पट्टियां, सेंक आदि) फल सब्जी का रस एवं पानी पीना।
त्वचा व फेफड़ा	वायु	वायु चिकित्सा वाह्य प्रयोग–वायु–स्नान, अतिरिक्त प्रयोग-गहरी सांस लेना, (प्राणायामभी करना चाहिए किन्तु विना गुरुके नहीं) खुली वायुमें रहना।
स्नायु	सूर्य	वाह्य प्रयोग सूर्य स्नान किन्तु तेज धूप में नहीं जहाँ तक हो सके प्रातः कालिक धूप लेना चाहिए उसमें जीवनदायी अल्ट्रावायलेट (ultra-violet) रश्मि रहती हैं।
मांसपेशी	वनस्पतिकी तरह विकास	आंतरिक प्रयोग (संतुलित आहार)–पूर्ण खाद्य विशेपकर अधिक समय तक धूप में रहकर परिपक्व होने वाले फल।
गति	गति	श्रम शारीरिक व्यायाम-कसरत, आसन, आदि,
कोष	अणु	उपवास
विश्राम	शांति	नींद, शिथिलीकरण

प्रकृति और शरीर की तुलना

वैज्ञानिकोंने अपनी खोज एवं प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध कर दिया है कि संसार पहले शून्य था और जब उसमें हलचल पैदा हुई तो वायु वायु से अग्नि से जल उत्पन्न हुआ और उससे सारा संसार पानी ही पानी हो गया और फिर पृथ्वीकी रचना हुई। उसपर वनस्पति एवं प्राणीकी उत्त्पति हुई, जैसा कि तैत्तिरीय उपनिषद् में कहा गया है—

"तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः संभूतः। आकाशाद्वायुः वायोरग्निः। अग्नेरापः अद्भ्य पृथिवी। पृथिव्या ओषधयः। ओषधिभ्योऽन्नम्। अन्नाद्रेतः। रेतसः पुरुषः।"

उस परमेश्वरसे आकाश, (अवकाश) जो कारण रूप द्रव्य सर्वत्र फैल रहा था उसको इकठ्ठा करनेसे अवकाश उत्पन्न सा होता है वास्तवमें आकाशकी उत्पत्ति नहीं होती, आकाश के पश्चात् वायु, वायुके पश्चात् अग्नि, अग्निसे जल, जलसे पृथ्वी। पृथ्वी से औषधियाँ (वनस्पतियां, वनस्पतियोंसे अन्न। अन्नसे वीर्य और वीर्यसे पुरुष की उत्पत्ति हुई, इस प्रकार यह शरीर पार्थिव है।

उपरोक्त तथ्य जान लेनेके बाद यह आसानीसे समझा जा सकता है कि हमारे शरीर एवं प्रकृतिकी रचना में सामंजस्य एवं एकरूपता है।

मानव शरीरमें हड्डीका वही ठोस स्थान है जो प्रकृतिमें मिट्टीका। हमारे शरीरकी संपूर्ण हड्डियों की रचना मिट्टीमें पाये जाने वाले निर्जीव लवणोंसे ही हुई है जिन्हें फल, सब्जी तथा अन्य खाद्योंके पौधे प्रकृतिके अन्य साधन पानी, धूप एवं वायुकी मददसे सजीव लवणमें परिवर्तित करके अपने अंदर धारण कर लेते हैं और जब हम उन फल-सब्जी आदिको खाते हैं तो उनमें पाये जाने वाले प्राकृतिक लवण, विटामिन एवं अन्य पोषक तत्वों को हमारा शरीर प्राप्त करता है जिससे हमारे शरीर और विशेषकर हड्डियोंकी रचना, विकास एवं शरीर शोधन यथावत् होता रहता है।

जिस प्रकार प्रकृति में एक स्थानकी चीजें जल द्वारा दूसरे स्थानमें पहुँचाई जाती हैं, उदाहरणार्थ—जब नदी पहाड़से निकलती है तो अपने

साथ वहाँकी सब वस्तुओंको अपने प्रांगणमें बिखेरती हुई जलनिधिमें मिल जाती है। उसी प्रकार रक्त-संचारके माध्यमसे एक हिस्सेका तत्व दूसरे हिस्सेमें पहुँचाया जाता है और रक्त बार-बार हृदयमें पहुँचकर शुद्ध हो जानेपर अंग प्रत्यंग एवं प्रत्येक कोशमें पहुँचता रहता है। अत इससे स्पष्ट है कि हमारे शरीरमें रक्तका वही स्थान हैं जो प्रकृतिमें जलका।

पानीसे बाहरी और भीतरी सफाई होती है। वह शरीरके विभिन्न तत्वोंको घुलाता तथा अंदर पैदा हुए दूषित पदार्थको बाहर निकालता है। रक्त शुद्ध होनेपर रक्त संचार में तेजी और रंगमें लालिमा दौड़ आती है। अतः रक्त संचारकी तेजीपर ही हमारे अंदर पैदा हुई गन्दगीका निष्कासन मूत्र, पसीना और श्वास के द्वारा निकलना निर्भर करता है। रक्तकी शुद्धता नष्ट होनेपर रक्त संचार एवं लालिमा में कमी तो आ ही जाती है और साथ ही रोग प्रतिरोधक शक्ति जब क्षीण हो जाती है तब अनेक रोगोंका आक्रमण होता है।

जब संसारमें अथवा किसी जगह शुद्ध वायुका अभाव होता है तो खिली हुई पंखड़ियाँ मुर्झाने लगती हैं, चिड़ियोंके चहचहानेमें वह मधुरता नहीं रह जाती और वहांके समस्त प्राणी अपने जीवनकी अंतिम घड़ीकी बाट जोहते हैं। उसी प्रकार जब हमारे अंदर शुद्ध वायुका अभाव होता है तो हमारे कोश एवं हम भी अपने अंतिम क्षणकी प्रतीक्षा करते हैं। मृत्युके बाद कहा भी जाता है कि "उसने अपनी अंतिम सांस ली" "He took his last breath" अतः यह आसानीसे जाना जा सकता है कि हमारे शरीरमें त्वचा एवं फेफड़ोंका, जिनके द्वारा हम शुद्ध वायु ग्रहण करते हैं, वही स्थान है जो प्रकृतिमें वायुका। वायु द्वारा तन-मनमें उत्साह, स्फूर्ति एवं ताजगीका संचार होता है और वह जीवनोपयोगी तत्व ओषजन, जिसके बिना केवल मनुष्य ही नहीं, संसारके किसी भी प्राणीका कुछ घंटोंकी कौन कहे कुछ मिनट और सेकेंड भी जीवित रहना असंभव है. प्रदान करती है। वायुका इतना महत्वपूर्ण स्थान है कि प्राचीन कालमें योगीजन वायु पीकर जीवित रहनेके साथ-साथ आनन्दमय जीवन व्यतीत करते थे और आज भी वायु पीनेकी वह

क्रिया प्राणायामके रूपमें हमारे बीच हैं। इस क्रियाकी पूर्ण सिद्धिके बाद नाड़ी शोधन होकर घंटों समाधि लगाई जा सकती है।

हमारे शरीरमें स्नायुसंस्थानका वही महत्वपूर्ण स्थान एवं कार्य है जो प्रकृतिकी रचनामें सूर्य-रश्मियोंका। जिस प्रकार सूर्य-रश्मियोंके अभावमें पृथ्वीके पेड़, पौधे, पशु, पक्षी तथा समस्त प्राणीमात्र तेजहीन एवं निष्क्रिय होकर मुर्झा जाते हैं और जीते जी ही उनकी दशा मुर्दाकी तरह हो जाती हैं, उसी प्रकार हमारा सशक्त शरीर स्नायु संस्थानके स्पंदनके विना मृतवत् हो जाता है अतः स्नायुको सशक्त बनानेके लिए पहले रीढ़ पर धूप ली जाती है ताकि उसके द्वारा समस्त शरीरको लाभ मिल सके। हम आप रोजाना देखते और अनुभव करते हैं कि सूर्यकी सुनहरी किरणोंके निकलते ही विश्वके प्रत्येक प्राणी एवं कोने-कोनेमें चेतना, स्फूर्ति एवं आशाकी लहर विद्युतकी भाँति दौड़ जाती है, चिड़ियाँ अपने-अपने घोसलोंसे निकलकर चहचहाने लगती हैं, मनुष्य चारपाई छोड़े विना नहीं रह सकता, पशु सूर्य-रश्मियोंको धारण करनेके लिये बाहर घूमने फिरने लगते हैं, पौधोंकी डालियाँ मस्त होकर झूमने लगती हैं और सुन्दर-सुन्दर फूल खिलकर मुस्कराने लगते हैं। मानों ऐसा प्रतीत होता है कि प्रत्येक वर्ग रातकी नींदको समाप्त करके दूनी स्फूर्ति एवं उत्साहको लेकर सूर्य रश्मियों का आलिंगन करनेके लिए जग उठता है। धूप लेनेके सम्बन्धमें गोस्वामीजी ने कहा है —

सेइअ भानु पीठ उर आगि।

जिस प्रकार हमारे शरीरकी रचना मांस पेशी, हड्डी, त्वचा, रक्त, फेफड़ा एवं स्नायु-मंडलके मिश्रणसे हुई है उसी प्रकार प्रकृतिकी मिट्टी, पानी, वायु एवं सूर्य-रश्मियोंके परस्पर मिश्रणसे। इन तत्वोंके सन्तुलित मिश्रणके विना प्रकृतिमें प्राणी एवं वनस्पतिका विकास एवं जीवित रह सकना कठिन ही नहीं असंभव है।

हमारे शरीरके अंदर जो गति होती है उसका वही स्थान है जो प्रकृतिमें अणुका। इन दोनोंका एकही प्रकारका कार्य एवं संगठन भी है। ये अणु प्रकृतिकी विभिन्न शक्तियोंको परस्पर परिवर्तित करके अपनेमें धारणकर लेते हैं इसी प्रकार गति शरीरके विभिन्न अंगोंको परस्पर मिलाकर उसमें गति पैदा

करती है। इस गतिको ही दूसरे शब्दोंमें हम जीवन कहते हैं। जब शरीरमें उचित रीतिसे गति नहीं होती तो वह अस्वस्थ होने लगता है, और गतिके एकदम बन्द हो जानेपर हम इस संसारसे कूचकर जाते हैं। अतः हमें पूर्ण स्वास्थ्यको प्राप्त करनेके लिए सदा जीवनकी सन्तुलित गतिका ध्यान रखना चाहिये।

रोग और स्वास्थ्य को पहचान

हमारे शरीरमें किसी प्रकारका व्यतिक्रम होते ही शरीरमें उपद्रवके अनेक लक्षण प्रकट होने लगते हैं जिस प्रकार कि सितारके एक तारके खराब होनेपर उसके अन्य तारोंपर ध्वनित होने वाले स्वरोंमें वह मधुरता और आनंद नहीं रहता जो सितारके पूर्ण तारोंपर ध्वनित होनेवाले स्वरमें। उपद्रवके इन लक्षणोंका हलका या जोरदार होना इस बातपर निर्भर करता है कि हमने प्रकृतिके नियमोंका किस हदतक और किस प्रकार उल्लंघन किया है। यही नियमोल्लंघन ही रोगका मूल कारण है।

स्वास्थ्यका कारण भी एक है। हमारे अंदर शारीरिक एवं मानसिक कार्य तथा जिन तत्त्वोंसे शरीरकी रचना होती है, उन तत्वोंकी परस्पर अनुरूपता ही स्वास्थ्य है।

जब हम तन-मनसे पूर्ण स्वस्थ रहते हैं तो हममें हर प्रकारकी पूर्णता एवं निरन्तर विकासका अनुभव होता है।

जिस सीमातक प्राणी-मनुष्य, पशु-पक्षी आदि-प्रकृतिके नियमोंका पालन करते हुए जीवनकी अनुरूपताके अस्तित्वके मौलिक सिद्धांतको मानकर चलते हैं उसी सीमातक उनके जीवनमें विकास एवं पूर्णताका संचार होता है। जीवनके इन अंगोंके पूर्ण रूपसे विकसित होनेपर ही हम सच्चा स्वास्थ्य प्राप्त कर जीवनका सर्वतोमुखी आनन्द उठा सकते हैं और फिर तो हमारा जीवन भार नहीं आनन्द-स्रोत बन जाता है।

हमारे अंदरकी प्राकृतिक जीवनी-शक्ति एवं प्रकृतिके नियमोंके उल्लंघनके बीच जब संघर्ष आरंभ होता है तो शरीर-कोष बड़ी तेजीसे टूटते एवं घिसते हैं और उससे पैदा हुई गंदगी रक्तमें मिल जाती है और जब उस गँदगीका

निष्कासन पूर्ण रूपसे समयपर नहीं हो पाता है तो तन-मन गिरने लगता है और वहींसे जीवनमें असंतुलन पैदा होकर रोग शुरू हो जाता है।

इतना जान लेनेके बाद हम बिना किसी हिचकिचाहट एवं संकोचके कह सकते हैं कि हमारे अन्दर इस प्रकार होने वाले संघर्षका ही प्रतिफल रोगके लक्षण हैं।

मनुष्य संसारका सार तत्व एवं सूक्ष्म दर्शन माना जाता है। यही कारण है कि मनुष्यके संबंधमें ठीक-ठीक जान लेनेके बाद संसारकी समस्त चीजोंके बारेमें आसानीसे जाना जा सकता है। मनुष्य विभिन्न प्रकारकी शक्तियोंसे सदा घिरा रहता है और उसके चारों तरफ फैली हुई प्राकृतिक शक्तियोंमें जब संतुलन और अनुरूपता होती है तो वह स्वस्थ रहता है और शारीरिक, मानसिक स्थिति एवं वातावरणके प्रतिकूल होनेपर अस्वस्थ। हमारे चारों ओर फैली हुई प्राकृतिक एवं ऐहिक शक्तियोंमें पुनः अनुरूपता पैदा करने की कला एवं विज्ञानको ही स्वास्थ्य कहते हैं। इन चीजोंमें परस्पर अनुरूपता पैदा करके स्वास्थ्य प्राप्त करनेका ढंग बहुत ही प्राचीन है पर इस असंयमित और अनियमित युगके लिये यह बिलकुल नया प्रतीत होता है, क्योंकि हमने अनुकूल वातावरण एवं जीवनको धीरे-धीरे इस प्रकार प्रतिकूल बना लिया है कि उस वास्तविक जीवनकी पथ-रेखा इस प्रकार धूमिल हो गई है कि उसे पहिचानकर उसपर चलना, कदम-कदमपर खटकता है। यदि हम अपने प्राचीन इतिहास एव संस्कृतिपर एक दृष्टि डालें तो पता चलता है कि इस वास्तविक जीवनके ही बल पर हमारे पूर्वज स्वस्थ जीवन बिताते थे और इस नियमको अपने अपने युगके प्रवर्तक ईसा, मुहम्मद, बुद्ध एवं अन्य ऋषि-मुनियोंने अपनी जीवनचर्यामें अपनाया है। प्राचीन ही नहीं मध्यकालीन मिस्र एवं यूनानके चिकित्सक, जिनमें 'हिपोक्रेट्स' भी हैं, तथा वर्तमान युगके प्राकृतिक चिकित्सक और युग-प्रवर्तक गाँधी, स्वामीराम, तथा स्वामी दयानंद ने भी अपनी जीवन-चर्या द्वारा यह सिद्ध कर दिया है कि प्रकृति एवं जीवनकी अनुरूपता ही स्वास्थ्य और प्रतिकूलता ही रोग है।

अतः हम इस नतीजेपर पहुँचते हैं कि जीवनको पूर्ण एवं सफल बनानेके लिये आवश्यक है कि हम अपने एवं प्रकृति के कण-कणमें एकरूपता पैदा करें

तभी हम जीवनका सच्चा आनंद उठा सकते हैं अन्यथा हमारा जीवन पूर्ण न होकर सदा अपूर्ण और सुखी न रहकर दुखी ही रहेगा। इसकी पुष्टि महात्माओंने भी इस प्रकार की है।

जो मनुष्य आध्यात्मिक माना जाता है और व्याधिग्रस्त रहता है तो उसमें कुछ न कुछ दोप हैं ही। —गांधी जी

सुव्यवस्थित संस्थानमें धनसे उदय नहीं माना जाता किंतु लोक और लोकनायककी पवित्रता ही उसका सच्चा धन है। —कन्फ्यूशियस

ईसाने जिन्हें रोग मुक्त किया उनसे कहा कि स्वस्थ व्यक्तियोंको चिकित्सककी आवश्यकता नहीं है। जाओ अव पाप न करो। इस प्रकार उन्होंने पापका संवंध रोगसे जोड़ा है। "Wages of sin is disease" पाप की मजदूरी रोग है।

स्वास्थ्य के लिए मौलिक आवश्यकताएँ

प्राकृतिक एवं ऐहिक शक्तियों, जो जीवनमें हमें निरंतर मिलती रहती हैं, का पर्याप्त एवं उचित उपयोग करनेपर ही हम सदा स्वस्थ रह सकते हैं।

हमारे शरीरमें फेफड़े एवं त्वचाका वहुत महत्वपूर्ण स्थान है और ये शरीरकी गन्दगीको वाहर निकालते एवं शुद्ध वायु द्वारा ओषजन धारण करते हैं। जीवनके लिये सवसे महत्वपूर्ण, उपयोगी एवं आवश्यक साधन वायु ही है। एक घंटेमें करीव ३०-४० घनफुट शुद्ध वायु हमारे लिए आवश्यक है। अतः हमें अधिकसे अधिक समय खुली हवामें ही व्यतीत करना चाहिये। हमारे अंदर शुद्ध वायुका अभाव होनेपर अनेक प्रकार और विशेपकर यक्ष्मा एवं श्वासनलीके रोगोंका शिकार होना पड़ता है। यही कारण है कि यक्ष्मा गाँवोंमें नहीं शहरोंमें, जहां कल-कारखानों की वहुलता है, निरन्तर तेजीसे फैल रहा है और उन स्त्रियोंके लिये तो और भी आफत है कि जो वायुसे वंचित चहारदीवारीके अंदर वन्द रहती हैं।

---

१ घनफुट वायु १×१×१ फुट जगहमें आती है।

वायुमें यों तो कई प्रकारकी गैस होती हैं पर ओषजन, नत्रजन एवं कार्बनडाइआक्साइड प्रधान हैं। हमारे अंदर आने वाली वायुमें ४ भाग नत्रजन तथा एक भाग ओषजन रहता है और रक्त उसके ओषजनको अंदर धारण कर लेता और कार्बनडाइआक्साइड बाहर निकल आती है। अंदर लेने एवं बाहर फेंकनेवाले साँसमें इस प्रकार तत्त्व पाये जाते हैं -

	नत्रजन	ओषजन	कार्बनडाइआक्साइड
अंदर लेनेवाले साँस	७९	२०·९६	०·०४
बाहर फेंकनेवाले साँस	७९	१६·०२	४·३४

शुद्ध वायु प्रायः समुद्र, नदी, झरना, बाग, खुले स्थान एवं पहाड़ियोंपर मिलती है अतः हमें ऐसे ही स्थानोंकी वायु लेनी चाहिये।

हमारे लिये दूसरी मौलिक आवश्यकता है जल। यह हमारे शरीरमें २/३ भाग है। पानी दो प्रधान तत्त्व ओषजन और हाइड्रोजनसे बना है। जलके स्पर्शमें आते ही हमारे अंदर एक नवचेतना एवं स्फूर्ति आ जाती है। इससे हमारी बाहरी भीतरी दोनों प्रकारकी सफाई होती है। जलके अभावमें अनेक रोग होते हैं।

पेशाब, पसीना, और साँसके द्वारा हमारे शरीरसे नित्य लगभग २६०० मिलीलीटर पानी खर्च होता है अतः हमें नित्य कम से कम २.५ लीटर पानी तो पीना ही चाहिए ताकि पानीका सन्तुलन कायम रहे।

शरीरकी तीसरी मौलिक आवश्यकता है सूर्य-रश्मियां। बिना सूर्यदेवके मानव ही नहीं समस्त प्राणीमात्रके स्नायुमंडल तथा वनस्पतिमें चेतनाशक्ति पूर्ण रूपसे जाग्रत एवं विकसित न होने के कारण वह अपना कार्य समुचित रूपसे समयपर करनेमें असमर्थ रहती है, जबकि स्नायुमंडलका कार्य शरीरके अंग प्रत्यंगको आदेश देकर कार्य लेना है दूसरे शब्दोंमें प्रशासन करना है। विचारणीय है कि जब हमारे शरीरका प्रशासक ही कमजोर है तो शेष शरीरका कहना ही क्या ? इसकी क्या दशा होगी ? हम रसातलमें तो जायेंगे ही।

हमारी चौथी मौलिक आवश्यकता है सन्तुलित आहार। यह वायु, पानी,

एवं सूर्य रश्मियोंको पोषण तत्त्वके रूपमें अपनेमें जज्ब करके शरीरकी मांस पेशियोंको पोषण एवं उनके कार्य-संचालनके लिए आवश्यक शक्ति प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त आहारसे फेफड़ों एवं त्वचाके कोष, हड्डी, स्नायु तथा रक्तका निर्माण एवं शरीरमें होने वाली दिन प्रतिदिनकी क्षतिपूर्ति होती है।

हमारी पाँचवीं मौलिक आवश्यकता है हमारे अंदर गतिका होना। इस गतिके बिना मनुष्य मृतवत् हो जाता है। सारे शरीर की बात तो जाने दीजिये जब किसी अंग विशेषकी भी गति बन्द हो जाती है तो आफत आ जाती है। हृदयकी गति बन्द होनेसे ही तो मृत्यु होती है, श्वांसनली की गति बन्द होनेपर ही तो दम घुटने लगता है। इसी प्रकार मनुष्य ही नहीं जब किसीकी भी गति बन्द हो जाती है तो वह शून्यवत् हो जाता है। आये दिन देखा एवं अनुभव किया जाता है कि संसारमें प्रत्येक सजीव वस्तु गतिशील है और कोई भी वस्तु एक जगह एक रूपमें बराबर स्थिर नहीं है क्योंकि गतिके कारण ही उसमें क्षण-क्षणमें परिवर्तन होता रहता है। अतः गति ही जीवन है।

प्रकृतिके निरन्तर अपने अणुओं को बदलते रहने की भांति शरीरके लिए भी अपने कोषोंको सदा बदलते रहना अनिवार्य है ताकि उसमें सदा नवजीवन कायम रहे।

जिस प्रकार प्रकृति-संसारमें केंद्रित विभिन्न शक्तियों द्वारा अणु परस्पर साथ होते हुए भी अलग हैं और नये होते रहते हैं। उसी प्रकार शरीरमें स्नायुकी विभिन्न केन्द्रित शक्ति (उपवास, निष्कासन-क्रिया आदि) द्वारा कोष नये होते हैं, अलग होने पर भी देखनेमें वे एक साथ हैं।

हमारे शरीरकी जिन तत्त्वोंसे रचना हुई है उसे निरन्तर उन्हींकी आवश्यकता एवं माँग बनी रहती है जिस प्रकार पृथ्वीको उन्हीं तत्त्वोंकी आवश्यकता होती है जो तत्त्व पृथ्वी एवं नक्षत्रमें पाये जाते हैं।

प्राकृतिक जीवन

सुन्दर स्वास्थ्य प्राप्त करने का मौलिक सिद्धान्त यह है कि हमारे शरीरकी रचना, विकास एवं वृद्धि गर्भावस्थासे ही स्वास्थ्यकर सात्विक तत्वोंके आधारपर होनी चाहिये। हमारे शरीरका छोटा-बड़ा प्रत्येक कोष जब तक पूर्ण स्वस्थ नहीं हो जाता, उसे पूर्व में व्यवहार की हुई खाद्यकी माँग बनी रहती है। मनुष्य जब अनुचित आहार विहारके कारण रोगी होता है तो उसका मन उसी तरहके आहारकी ओर तेजीसे दौड़ता है और उसके विपरीत निरोगीका मन युक्ताहार-विहारकी ओर जाता है। उदाहरणार्थ एक सात्विक एवं स्वस्थ बालकको मिर्च मसाला अथवा इसी प्रकारकी चटपटी उत्तेजक एवं प्रदाहकारी खाद्य दी जायें तो अंदर निगलने एवं चबानेको कौन कहे वह मुँहमें रखते ही सी-सी करने लगता है। पर वह जो इस तरहके आहारका आदी है खूब मौजसे रस लेकर खाता और अधिक भोजन भी करता है। चाहे बादमें उसका प्रतिफल उसके लिये कितना ही घातक क्यों न हो? जिस व्यक्तिके शरीर कोषोंकी रचना, विकास एवं वृद्धि माँस, शराब, चाय, तम्बाकू, बासी एवं जूठा भोजन आदि तामसिक आहारसे होती है, उसे उसी प्रकारकी चीजोंकी माँग निरन्तर बनी रहती है। जिसके शरीर-कोषोंकी रचना, विकास एवं वृद्धि फल, सब्जी, दूध, घी, मट्ठा और दही आदि सात्विक खाद्यके आधारपर होती है, उन्हें उसी प्रकारके खाद्यकी माँग बनी रहती है और जब ये खाद्य नहीं मिलते तो उसे शारीरिक एव मानसिक बेचैनी की अनुभूति होती है। एक नया आदमी जो युक्ताहार, वायु, सूर्य एवं शीतल जल के प्रयोगका आदी नहीं है उसे यह सारी चीजें प्रारम्भमें अरुचिकर, दुःखदायी और झंझटकी प्रतीत होती हैं पर धीरे-धीरे जब वह इसका ही आदी हो जाता है तो वही उसे रुचिकर एवं आनन्ददायी लगती हैं। यही कारण है कि प्राकृतिकचिकित्सा-कालमें जबतक शरीरके आधे कोष बदलकर नये नहीं हो जाते, चिकित्सामें कठिनाई होती है और कभी-कभी मनुष्य घबड़ाकर चिकित्सा छोड़नेकी भी मनमें ठान लेता है अतः उस समय जीवनमें प्राकृतिक चिकित्साके प्रति अधिक धैर्य, आस्था, साहस, उत्साह एवं लगनकी आवश्यकता है, क्योंकि शरीरके पुराने कोष नये आहार-विहार (जिसके वे आदी नहीं हैं) के खिलाफ अपने

पुराने आहार-विहारके लिये निरन्तर विद्रोह एवं संघर्ष करते हैं। पुरानेके स्थान पर नये कोप हो जानेपर तो यह चिकित्सा उसके लिये आनन्द एवं सुखदायी हो जाती है। इतना जान और समझ लेनेके बाद हम इस परिणामपर पहुंचते हैं कि हमें अपने कोषोंको पूर्वावस्था-पूर्ण स्वस्थ अवस्था-में लाने, अपने अंदर पुनर्यौवन प्राप्त करने और दीर्घायु होनेके लिये एक ही आसान और सच्चा रास्ता है कि हम स्थास्थ्यके मौलिक सिद्धांतोंमें अपनी बुद्धिको केन्द्रित करके विचार एवं तर्कपूर्वक उसे समझ लें और उसपर चलनेकी कोशिश करें। अगले अध्यायोंमें हम चर्चा करेंगे कि अस्वास्थ्यकर धारणा, विचार, इच्छा, एवं प्रतिकूल लक्षणको हम अपने अंदर और बाहर सब जगहसे किस प्रकार दूरकर सकते हैं, उन अस्वस्थ कोषोंको स्वस्थ कोषोंमें किस प्रकार बदल सकते हैं और अपने चारों ओर फैले हुए दूषित एवं भयानक वातावरणके प्रभावसे अपनेको किस प्रकार बचा सकते हैं? यदि आप वास्तवमें सच्चे मनसे अपने शरीर और जीवनी शक्तिको पूर्णरूपसे विकसितकर अपने अंदर नवजीवन, उत्साह, यौवन एवं आशाका संचार करना चाहते हैं तो आगे आनेवाले अध्यायोंको जिनमें, पूर्ण स्वास्थ्यके सुन्दर सिद्धान्त भली भाँति समझाये गये हैं, विचार, विश्वास, तर्क एवं श्रद्धापूर्वक एक जिज्ञासुकी भांति पढ़िये और समझमें आ जानेके बाद कटिबद्ध होकर उनपर चलनेकी कोशिश कीजिये, फिर देखिये आपकी वर्षोंकी खोई हुई जवानी, जिसकी आप कभी स्वप्नमें भी कल्पना नहीं कर सकते थे, लौट आती है। आप केवल खोई हुई जवानी ही प्राप्त नहीं करेंगे बल्कि ब्याज समेत आपके जीवनमें पहलेसे अधिक यौवन एवं आशाका संचार होगा।

प्राकृतिक स्नान

स्नान द्वारा हमारी बाहरी और भीतरी सफाई होती है। आज तो जब कभी स्नानकी चर्चा की जाती है तो उसका आशय केवल जल स्नानसे ही होता है पर वास्तवमें स्नानमें जल, सूर्य, और वायु भी सम्मिलित हैं। अतः जब हम कहीं स्नान विशेषके बारेमें नहीं केवल स्नानकी चर्चा करते हैं तो उसका आशय उपरोक्त स्नानोंसे समझना चाहिये। अब हम प्रत्येक स्नानके बारेमें आपके सामने चर्चा करेंगे।

जल स्नान

आपो दृष्ठा मयो भुवस्ताः न ऊर्जे दधातन ।
महे रणाय चक्षसे । —वेद

जल हमारे रोगों एवं व्याधियोंको दूर करनेवाला है । वह हमें शक्ति प्रदान करनेवाला है, और हमारे नेत्रादि शक्तियोंकी वृद्धि करता है ।

हमारे शरीरमें २/३ भाग पानी है । पानी दो प्रधान तत्व ओषजन (आक्सिजन) और उदजन (हाइड्रोजन) से बना हुआ है । ये तत्व हमारे बाहरी और भीतरी दोनों प्रकारकी सफाईके लिये अनिवार्य हैं । वैज्ञानिकोंने कहा है कि पानी—

१—शरीरमें संचित दूषित पदार्थको घुलाता, रक्त संचारमें तेजी लाता है ।

२—शरीरके दूषित पदार्थको बाहर निकालना—घुले हुए दूषित पदार्थको पेशाब, श्वांस एवं त्वचाके रास्ते बाहर निकालता है ।

३—शरीरमें संचित गंदगी निकल जानेके बाद रक्त शुद्ध हो जाने से रक्त संचार गति सामान्य तथा शरीर रोग मुक्त हो जाता है

४—पानीके स्पर्शसे शरीरके बाहरी और भीतरी भागको शक्ति मिलती है । थकावट दूर होकर शारीरिक और मानसिक शांति मिलती है ।

यहाँ मैं पहले बाहरी स्नानकी ही चर्चा करना चाहता हूं । हमारे स्नानका ढँग अजीब है कि डुबकी लगाये और भागे या दो लोटे पानी शरीरपर डाल शरीरकी सफाईके नामपर सरका बोझ उतार डाला । यही नहीं लोग स्नानको धर्मका एक विशेष अंग केवल "भीगे कान हुये स्नान" कहावतको चरितार्थ करते हैं ।

स्नान बहुत ही शाँतिपूर्वक शरीरके अंग प्रत्यंगको जलसे रगड़-रगड़कर करना चाहिये । इससे शरीरकी ऊपरी सफाई तो होती ही है साथही मन प्रसन्न होकर हमारे अंदर नव चेतनाका संचार होता है ।

स्नान के प्रकार

जल-चिकित्सामें अनेक के प्रकार स्नान प्रचलित हैं पर मैं यहाँ ऐसे स्नानकी ही चर्चा करना चाहता हूँ जिन्हें प्रत्येक व्यक्ति बिना किसी झंझटके अपने घरपर कर सके ।

तरेरा (फौव्वारा) स्नान

(१) स्नान घरमें फौव्वारा लगवा लें तो कहना ही क्या ? वरना नलकी टोटीमें फौव्वारा लगवा लें अथवा उसमें अंगुली डालकर फौव्वारेका लाभ ले सकते हैं।

(२) किसी वर्तनमें पानी भर कर १ मीटरकी ऊँचाईपर रखदें और उसमें रबरकी नली लगाकर फौव्वारा लगा लें।

(३) हजारा अथवा वांस या टीन की पिचकारीमें पानी भरकर वदनपर मारें।

(४) फौव्वारेकी चोट यों तो सिरसे लेकर पैरतक लगनी ही चाहिये पर यकृत, प्लीहा, आंत व रीढ़पर अवश्य ही लगनी चाहिये। जिस स्थान विशेषमें खरावी हो वहाँ २-३ मिनट तक लिया जा सकता है।

(५) इसके अलावा प्राकृतिक तरेराका स्नान वर्षा एवं सर्दी ऋतुमें लिया जा सकता है। पहाड़ोंमें तो कहीं-कहीं सदा ही फव्वारे की वहार है।

(६) बरसातमें नंगे वदन नहाना चाहिये और जाड़ेमें कुछ देर यदि शक्ति हो तो ओसमें टहलनेसे प्राकृतिक तरेराका लाभ एवं आनन्द मिलता है। इस स्नानको भगवान शंकर भी पहाड़ोंमें लेते थे। वे स्थान आज भी सहस्र-धाराके नामसे प्रसिद्ध है।

(७) **जलधार स्नान**—इसी प्रकारका दूसरा स्नान है पानीकी धारसे—रबरकी नली या टोंटीसे पानीकी धार गिराना और यदि सुविधा हो तो उस धारसे शरीरपर तेजीसे मारना एवं नदी और झरनेमें धारकी ओर मुंह करके खड़े होकर नहाना चाहिए। उसमें सारी क्रिया वही है जो फौव्वारेकी। इन दोनों नहानसे—

१—स्नायु सशक्त एवं त्वचा सतेज होती है।

२—पाचन शक्ति उन्नत होती है।

३—मनमें आनन्दकी अनुभूति होती है।

४—त्वचा सुंदर, सतेज एवं लावण्य युक्त होती है।

(८) **साधारण स्नान**—अच्छा तो यह है कि नदी, कुंड एवं तालावोंमें डुवकी लगाकर एवं झरनेके नीचे नहायें। यदि इसकी सुविधा न हो तो सामने

बर्तनमें पानी रखिये। क्रमशः सिर धो लीजिए फिर पेड़ूपर पानी डाल-डाल कर २-३ मिनट तक मलें और यकृत एवं प्लीहा पर भी ऐसा ही करें। सीना और रीढ़को तौलियासे रगड़ें और अंतमें तौलियेमें पानी उठा-उठाकर रगड़ते और नहाते जायँ।

पैर नहान—किसी नदी-नाले अथवा किसी बर्तनमें घुटने अथवा पउलीतक पानीमें टहलिये और अंतमें तौलियासे पोछकर सुखा लें। यह नहान गुर्दा, यकृत, मूत्राशयके रोगमें बड़ा गुणकारी है और रक्त संचार तेज होता है।

गरम ठंडा नहान

पहले ठंडे पानीसे सिरको भिगो लें और फिर उस पर ठंडी तौलिया लपेट लें। सामने एक बाल्टीमें गरम तथा दूसरी में ठंडा पानी रखना चाहिये। पहले ५ लोटा गरम पानी डालकर तौलियासे बदन रगड़ें फिर २ लोटा ठंडा पानी डालकर वही क्रिया करें। इस क्रियाको ४-५ बार दुहराकर अंतमें सिरसे ठंडा पानी डालकर मल-मल कर नहा लें।

इससे रक्त संचारमें तेजी आकर हमारे अन्दरकी अवरुद्धता दूर होकर स्वास्थ्य प्राप्त होता है। कमजोर रोगियों में विशेष उपयोगी है।

नहानके लिए आवश्यक नियम

१—प्रत्येक नहानके पहले और बादमें शरीरको हथेली अथवा तौलियेसे मल-मल कर गरम कर लेना चाहिये।

२—नदी तालाबमें नहाना चाहिये या ऐसी जगह जहाँ बिल्कुल नंगे नहा सकें, ताकि अंग-प्रत्यंगकी सफाई अच्छी तरहसे हो सके।

३—यों तो सदैव सुबह शाम नहाना चाहिये पर गरमीके दिनोंमें तो विशेष रूपसे नहाना चाहिये।

४—प्रातः पाखाने जाकर हाथ मुँह धो लेनेके बाद नहाना चाहिये और उसके बाद टहलने निकल जायँ।

५—नहानेका पानी बहुत शुद्ध होना चाहिये।

कसरत, खेलकूद, दौड़-धूपके बाद पसीना निकल कर अवस्था सामान्य हो जाने पर नहाना अच्छा होता है किंतु इस स्नानके अभ्यासके लिये पहले पहल ठंडे तौलियेसे बदन रगड़ें और फिर ठंडे पानीसे नहा लें।

घर्षण स्नान—सामान्य स्नानकी तरह सब क्रिया होती है केवल ठंडे पानीकी जगह सिर्फ हथेलीमें पानी लगाकर बदन रगड़ें। यह सबके लिये उपयोगी है पर कमजोर, रोगी तथा ज्वर उतारनेके लिये हथेलीकी जगह तौलिया इस्तेमाल करें और अंतमें सूखे हाथों से हल्का रगड़ें।

स्फूर्तिदायी स्नान—सशक्त व्यक्ति यदि जाड़े, बरसात एवं गर्मी सभी ऋतुमें प्रातः शीतल जलसे नहाकर फौरन तेजीसे टहलें अथवा धीरे-धीरे दौड़ें तो इससे—

१—रक्त-संचार तेज होता है। २—मन प्रसन्न होता है। ३—भूख तेज लगती है। ४—उत्साह एवं प्रसन्नता बढ़ती है। ५—अंग प्रत्यंगमें स्फूर्ति और लावण्यता टपकती है।

इस स्नानसे स्वयं लेखक तथा उसके कई साथियों ने हमेशा और खासकर जाड़ेके दिनोंमें लाभ उठाया है तथा उठा रहे हैं।

रीढ़का स्नान—नलके नीचे बैठ जाएँ और रीढ़पर पानीकी धार गिरने देना चाहिये। यह स्नान नित्य ३–४ मिनट ही लेने से स्नायुविक एवं हृदय शक्तिका विकास होता है और स्वप्नदोष में तो रामबाण है। जहाँ नलकी सुविधा न हो वहाँ रीढ़ के नीचे १५–२० मिनट तक ठण्डी पट्टी रखना चाहिये। इससे भी वही लाभ होगा।

स्नानके कुछ उपनियम

(१) जब ठंडक लगने लगे तो नहाना फौरन बन्द कर दें वरना स्नानकी प्रतिक्रिया अनुकूल न होगी।

(२) नहानेके पहले और बादमें हथेलीसे बदन रगड़कर गरम कर लें।

(३) पाखाने जाकर हाथ मुँह धोने के बाद नहाना चाहिये आर उसके बाद टहलने निकल जाएँ।

(४) नहाने का पानी शुद्ध होना चाहिये।

(५) कब्ज, रक्ताभाव, वातरोग या जिनके शरीरमें मीठा-मीठा दर्द हो, उन्हें पहले गरम पानीसे नहानेके बाद ठण्डे पानीसे नहाना चाहिए। इसमें गरम ठण्डा स्नान उपयोगी है।

(६) नहाते समय अपनी शक्ति और जलके तापक्रमका ध्यान रखना आवश्यक है।

(७) खाना खानेके आधा घण्टे पहले और तीन घण्टे बाद नहाना चाहिए वरना पाचनमें गड़बड़ी होती है।

(८) नहाते समय ठण्डक नहीं लगनी चाहिए और न परेशानी ही की अनुभूति करें, कमजोर नहीं हैं तो कसरत करके वरना कपड़े ओढ़कर शरीर गरम कर लेना चाहिये।

(९) गरम ठण्डा नहानसे रक्त संचारमें तेजी आती है। जाड़ेके दिनोंमें कमजोर एवं मधुमेह रोगमें वड़ा उपयोगी है। इससे त्वचा भी सक्रिय होती है।

स्नानके महत्व को पशु-पक्षी भी अच्छी तरहसे समझते हैं और वे पानीमें मड़िया मारकर एवं डुबकी लगाकर अपनी थकान दूर करते हैं। देहातोंमें लोग अतिथिकी थकान दूर करनेके लिए पहिले हाथ-पैर धोने एवं पीनेके लिए ठण्डा जल देते हैं। स्नानके महत्व और उसके द्वारा जनताके स्वास्थ्यकी उन्नति के लिए अपने देशकी सरकारसे कुछ शब्द कह देना भी उचित है। प्रत्येक देशकी सरकारका लक्ष्य जनताके स्वास्थ्यको उन्नत एवं उत्तम बनाने का भी होता है। ऐसी स्थितिमें यदि वह घर-घरमें स्नानागार न बनवा सके तो प्रत्येक गाँव और शहरमें दो चार वड़े-वड़े सार्वजनिक स्नानागार फौव्वारे सहित बनवा देना चाहिये जैसा कि प्राचीन काल मिस्र, जापान और चीन आदि देशोंमें जगह-जगह स्नानागार बने हुये होते थे।

मद्य निषेध आदिके प्रचारकी भांति प्राकृतिक जीवनके साधारण नियमों जैसे स्नान, भोजनादिका भी प्रचार किया जाय तो इससे स्वास्थ्य प्राप्त करनेमें पर्याप्त सहायता मिलेगी।

गरमीके दिनोंमें सोनेके पहले स्नान करना शक्ति एवं स्फूर्तिदायक होता है और साथ ही गहरी नींद भी आती है। सुबह उठनेपर थकानके स्थानपर ताजगीकी अनुभूति होती है। पर स्मरण रहे कि स्नान भोजनके आधा घंटा पहिले और ३—४ घंटे बाद ही करना चाहिये वरना ठंड लग जानेसे पाचन-क्रियामें गड़वड़ी पैदा हो जाती है। हाँ यदि शक्ति अथवा सुविधा न हो तो

हाथ, पैर और मुँह धोनेके बाद, ठंडे तौलियेको निचोड़कर, उससे बदनको पोंछ लें और इसके बाद हथेलीसे शरीरको सुखा लें। इस क्रियामें आसानी तो होगी ही और साथ ही लाभ भी अधिक होगा।

स्नानका जल—जाड़ेके दिनोंमें गरम जलसे ही नहानेका अधिक रिवाज है किन्तु थोड़े समयका शुद्ध शीतल जलका स्नान सबसे उपयोगी एवं लाभकर सिद्ध होता है जैसा कि डा० जे० एच० केलागने पानीके बारेमें लिखा है—"Coldest, shortest is the best" (अधिक ठंडा, कम देरका नहान सबसे अच्छा है) पर रक्ताभाव अथवा दुर्बल रोगीको अधिक ठंडे जलसे स्नान नहीं करना चाहिये।

(१) ध्यान रहे कि यदि आप ठंडे जलसे नहाने के आदी नहीं हैं तो हलके गुनगुने पानीसे शुरू करना चाहिये और फिर धीरे-धीरे जलका ताप घटाते हुए, कुछ दिनोंमें ही ठंडे जलसे नहाना चाहिये। यहाँ यह बात अच्छी तरहसे समझ लेना है कि उष्ण पानीकी क्रिया गरम और प्रतिक्रिया ठंड और शीतल जलकी क्रिया ठंडी और प्रतिक्रिया गरम होती है। यही कारण है कि शीतल जलसे नहानेके बाद शरीरमें स्फूर्ति, शक्ति एवं ताजगी और उष्ण जलसे नहानेके बाद हमारे अंदर स्नायविक उत्तेजना, तन्द्रा तथा लेटनेकी इच्छा होती है। दुर्बलावस्थामें स्नानकी क्रमिक क्रियामें सावधानी न बरती गई और जोशमें आकर आरंभमें ही अति शीतल जलसे नहाना शुरूकर दिया गया तो उसकी अनुकूल प्रतिक्रिया न होनेपर लाभके बदले हानि हो सकती है।

(२) अतः धीरे-धीरे शीतलजलका आदी बनकर अपने शरीरके प्रत्येक अंगको कठोर तथा सशक्त और त्वचाको क्रियाशील बनाना चाहिये। गर्दनके पीछे स्नायुकेन्द्र, सिर, रीढ़ एवं सीनेपर तो विशेष रूपसे शीतल जल अथवा समशीतल जलका ही प्रयोग करना चाहिए।

(३) इसके अलावा यह भी स्मरण रहे कि गरम पानीके बाद ठंडे पानीसे नहाना अथवा ठंडी तौलियासे शरीर पोछना न भूलें।

(४) यों तो कभी-कभी उष्ण जलका नहान बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है पर सदाके लिए शीतल जलके नहानसे बढ़कर दूसरा नहीं है।

(५) त्वचाकी गंदगीको दूर करनेके लिये यदि आप साबुनके प्रयोगके आदी

हों तो गरम नहानके अंतमें ठंडे पानीसे अवश्य नहाना चाहिये। क्या ही अच्छा हो, यदि आप साबुन इस्तेमाल न करके बेसन, मिट्टी, मठा, नींबू, तौलिया या तरोईके खुज्झेसे रगड़रगड़कर नहायें। इससे गंदगी तो दूर होती ही है साथ ही किसी प्रकारकी हानिकी संभावना नहीं रह जाती। साबुनसे नहानेपर त्वचाकी चिकनाहट एवं कोमलता नष्ट होकर रोमकूपमें चरचराहट होने लगती है अतः साबुनके बाद ही तेल लगानेकी जरूरत पड़ती है पर इस तेलसे उस स्वाभाविक चिकनाहटकी पूर्ति न होकर रोमकूप बन्द हो जाते हैं और वे सांस द्वारा पर्याप्त ओषजन प्राप्त करनेमें असमर्थ हो जाते हैं फल स्वरूप धीरे-धीरे त्वचाकी मल-निष्कासन शक्ति क्षीण होकर अनेक प्रकारके चर्म रोग शुरू हो जाते हैं।

स्नानकी उपयोगिता जान लेनेके साथ ही जलके तापक्रम एवं ठंडे और गरम पानीके साधारण प्रभावको भी जान लेना आवश्यक है; ताकि प्रयोगमें आनेवाले जलके प्रकार और स्थितिके चुनावमें आसानी हो।

अति शीतल	३२ से ५५ डिग्री	फारनहाइट
शीतल	५५ से ६५ ,,	,,
सम शीतल	६५ से ८० ,,	,,
गुनगुना (नीम गरम)	८० से ९२ ,,	,,
सामान्य उष्ण	९२ से ९८ ,,	,,
उष्ण	९८ से १०४ ,,	,,
अत्युष्ण	१०४ से ऊपर ,,	,,

सम शीतल एवं उष्ण पानीका शरीरके विभिन्न अंगोंपर इस प्रकार प्रभाव होता है—

	समशीतल जल		उष्ण जल	
अंग	क्रिया	प्रतिक्रिया	क्रिया	प्रतिक्रिया
त्वचा	क्रिया को घटाता है।	क्रियाको बढ़ाता है एवं सशक्त करता है।	क्रियाको बढ़ाता है।	क्रियाको घटाता है और शक्तिको कम करता है।
हृदय	पहले तेज फिर मंद।	शक्तिको बढ़ाता है।	पहले मंद फिर तेज करता है।	शक्ति घटाता है।
श्वास नलिका	सिकुड़ती है।	फैलती है और उसकी गति और शक्ति बढ़ती है।	पहले सिकुड़ना फिर तुरंत फैलना ?	सिकुड़न एवं शक्तिको घटाता है।
स्नायु	सिकुड़ती जाती हैं	फैलती है एवं शक्ति मिलती है।	फैलती एवं उत्तेजित होती हैं।	सिकुड़ना एवं शक्ति का ह्रास करता है।
माँसपेशियाँ	सिकुड़ती हैं।	फैलती हैं एवं सशक्त होती है।	थोड़ी देरसे थकान दूर होती है।	अधिक देरसे क्रिया-शीलता घटती है।

अंग	समशीतल	उष्ण
फेफड़ा	साँस धीमी और गहरी आती है।	सांसको तेज करता है और सांस लेने में सुविधा होती है।
आमाशय	हाइड्रो क्लोरिक एसिड एवं गति को बढ़ाता है।	हाइड्रो क्लोरिक एसिड एवं गति को कम करता है।
प्राणीका ताप	गरमी की उत्पत्ति कम होती है	थोड़ी देरसे गरमी शांत होती है पर अधिक देर से बढ़ती है।
रक्त	रक्त कण को बढ़ाता है और विशेष कर सफेद रक्तकण को जो रोग प्रतिरोध के लिये जरूरी है	लाल रक्तकण को घटाता एवं सफेद कण को बढ़ाता है।
*समवर्त	कार्बन डाइ आक्साइड, यूरिक एसिडके निष्कासनको बढ़ाता है और जारण (oxidation) को उन्नत करता है।	कार्बन डाइ आक्साइड को घटाता, यूरिया और दूषित द्रव्य को निकालता है।

*भोजनकी वह क्रिया जिससे भोजन जीवित पदार्थमें बदल जाता है।

पीछे दी गई तालिकासे स्पष्ट है कि सम शीतल जलसे शक्ति एवं तेज बढ़ता है जबकि उष्ण जलसे शक्ति और तेज घटता है।

इतना जान और समझ लेनेके बाद भी यह सिद्धान्त स्मरण रखना चाहिये कि शक्तिके अनुसार सभी प्रकारके तापके जलका आवश्यकता पड़ने पर इस्तेमाल किया जा सकता हैं पर सामान्यतः समशीतल-ताजा-पानी एवं गुनगुना ही प्रयोग करना चाहिये इनसे किसी प्रकारके खतरेका भय नहीं रहता और उसके तापको नापनेके लिये किसी यंत्रकी भी जरूरत नहीं है। ताजा पानी ही समशीतल है और गुनगुना जलसे तो प्रायः सभी परिचित ही हैं। गुनगुने जलके स्थानके बाद ठंडी तौलियासे शरीर अवश्य रगड़ लेना चाहिये।

यदि मनुष्य अधिक सशक्त है तो वह शीतल, अतिशीतल जलका भी व्यवहारकर सकता हैं।

धूप-स्नान

'सूर्यात्मा जगतस्तस्थु'

'चराचर जगत्का आत्मा सूर्य है ?'

सूर्यके विना किसी प्राणी-वनस्पति एवं पशु-पक्षीका जीवित रहना असंभव है। इसके विना हमें उचित शक्ति एवं गरमी तथा जीवनके लिये सजीव वायु और जल भी नहीं मिल सकता ? क्योंकि सूर्य-रश्मियोंके बिना जब सभी निस्तेज हो जाते हैं तो पानी और वायुका भी निस्तेज होना स्वाभाविक है।

इसी आधारपर वैज्ञानिकोंने अनुसंधान करके सिद्धकर दिया है कि शुद्ध वायु, जल एवं सूर्य-रश्मियोंका सम्मिश्रण ही जीवन-स्रोत है।

हमारा शरीर हड्डियोंके ढाँचेपर टिका हुआ हैं। हड्डियोंके कमजोर होनेपर कभी भी गिर जानेका भय रहता है। उसके लिए आवश्यक विटामिन डी सूर्य रश्मियोंसे ही प्राप्त किया जा सकता है। इसके लिए पैसा कौड़ी तो नहीं, हाँ, नित्य कुछ समय देनेकी आवश्यकता होती है।

इन रश्मियोंसे केवल विटामिनडी ही नहीं प्राप्त होता बल्कि उसमें स्फूर्ति एवं शक्ति देने, चीजोंको शुद्ध करने, शरीरके अंदरसे दूषित पदार्थको निकालने एवं रोग-कीटाणुओं को मारनेकी अनुपम शक्ति है जिनका अनुभव हम देख सुनकर नहीं बल्कि अपनेपर प्रयोग करके ही कर सकते हैं।

धूपलेनेकी विधि

धूपलेते समय सिरको सदा सायेमें रखना चाहिए अथवा उसपर ठंडी तौलिया रखनी चाहिए पर यदि धूप बहुत हलकी हो तो इसकी भी जरूरत नहीं है। धूपलेनेकी बारेमें श्री गोस्वामी तुलसीदासजीने कहा है—

"सेइअ भानु पीठ उर आगी"

अतः पहले १० मिनट पीठ (पीछे) फिर १० मिनट पेट (आगे) पर धूप लेनी चाहिए और क्रमशः समय बढ़ाते हुए दूनाकर देना चाहिए। इस अभ्यासके दो सप्ताह बाद प्रत्येक रुखको २० मिनटके बाद बदलें और इसके बाद यदि सहन हो तो आध-आध घंटे पर बदलना चाहिए।

शक्तिके अनुसार धूप

इस समयको शक्ति एवं धूप की गरमी के अनुसार घटा बढ़ा सकते हैं। कमजोर अवस्था एवं तेज धूपमें कम समय और सशक्त अवस्था तथा कम धूपमें अधिक देरतक धूप लेना चाहिए।

धूप लेनेका स्थान

जहाँ बैठकर धूप ली जाय, वह जमीन यदि बालू मिली जुली (बलुही) अथवा दूबवाली हो तो अति उत्तम है, वरना साधारण साफ सुथरी मिट्टीसे बनी हुई अखाड़ेकी तरह जमीन हो और यदि यह भी सुविधा न हो तो कहीं साफ जगहपर चटाई बिछाकर धूप लेनी चाहिए।

धूप लेनेसे बाद सूर्य रश्मियोंकी शक्तिको अपने अन्दर बंद करनेके लिये ठंडे पानी अथवा ठंडी तौलियासे शरीर रगड़ना चाहिये और यदि इच्छा हो और शक्ति भी साथ दे तो ठंडे जलसे पूर्ण स्नान भी कर सकते हैं।

धूप स्नान कब और कितनी देर ?

ठंडे जलवायु एवं ऋतुमें धूप एवं व्यायाम प्रातः साढ़ेसात से साढ़ेनौ बजेके अन्दर और गरम जलवायु एवं ऋतुमें न तो एकदम सवेरे ही और न कड़कती धूपमें ही बल्कि प्रातः ६—७ बजेके अन्दर जब अनुकूल हो धूप लेना और व्यायाम करना चाहिए। पहले बताई गई विधि एवं युक्ताहारके अनुसार कई महीने रह जानेके बाद मनुष्य बिना किसी खतरेके धूप स्नान एवं व्यायाम

कभी भी रुचिकर समयमें कर सकता है। कई महीनेके अभ्यासके बाद हमारे शरीरमें धूप, छाँह एवं श्रम सहन करनेकी क्षमता स्वयं पैदा हो जाती है। इसी आधारपर प्राकृतिक चिकित्साके प्रवर्त्तक श्री फादरनीपने अपनीपुस्तक "मेरी जल चिकित्सा" 'My Water Cure' में शरीरको सशक्त एवं कठोर वनानेपर अधिक जोर दिया है। विना शक्ति एवं समयका विचार किये धूप लेना कभी-कभी वहुत ही खतरनाक सावित हो सकता है और विशेषकर उस स्थितिमें जव शरीरमें अम्ल-विजातीय द्रव्य अधिक मात्रामें रहता है। तेज धूपसे विजातीय द्रव्यमें उफान आकर तेजीसे निकलनेके कारण हमारे अंदर हलचल होकर उपद्रवके लक्षण प्रकट होते हैं। कभी-कभी तेज धूपमें बैठने एवं चलनेके वाद स्नान न करने पर अथवा यों भी त्वचा गरमीके कारण झुलस जाती है जैसाकि गरमीके दिनोंमें लू लगतेहुए भी देखा सुना जाता है।

झुलसे भाग पर ३/४ औंस नारियलके तेलमें चौथाई नीबूका रस मिलाकर लगाना चाहिये, यदि तेल अथवा नीबूकी सुविधा न हो तो ठंडे पानीकी पट्टी-वाँधनी चाहिये, सायेमें रहना चाहिये, उस हिस्सेको हवामें खुला रखना चाहिये और रातमें ठंडे पानीसे तर कपड़ेके ऊपर कोई ऊनी अथवा यों ही सूखा कपड़ा अवश्य ही वाँधना चाहिये। इससे जलन तो कम होगी ही और साथ ही चमड़ा भी खराव होनेका भय नहीं रहेगा। यही नियम जलेपर भी लागू होता है।

यदि हम धूप निम्न प्रकार लेते रहें तो निश्चयही झुलसने, ठंडक, थकावट एवं सुस्तीपनसे अपनेको वचा सकते हैं।

(१) शक्तिके अनुसार धूप १० मिनट अथवा ५ मिनटसे शुरू करके रोजाना क्रमशः २ और १ मिनट वढ़ाते हुए ३० मिनट लेना चाहिए। यदि धूप स्नानके वाद अधिक गरमी मालूम हो तो तुरन्त ठंडे जलसे नहाना चाहिए। यदि स्नानके दौरान अथवा वादमें ठंडक लगे तो धूपमें आ जाना चाहिए।

यदि संभव हो तो रोजाना व्यायाम, धूप, वायु एवं जल स्नान क्रमशः साथ ही करें। पर इस वातका ध्यान रहे कि किसी क्रममें थकान न आये। प्रत्येक कार्य इच्छानुसार मौजसे कर्तव्य समझकर करें। मनपर किसी प्रकारका दवाव न डालें। तन-मनके संतुलनका भी सदा ध्यान रखना और उसकी प्राकृतिक माँग अथवा आवाजपर चलनेकी कोशिश करनी चाहिये।

स्नानका सबसे अच्छा तरीका तो यह है कि सर्वप्रथम नदी, तालाव अथवा नहरमें नंगे बदन अथवा केवल लंगोटा या जांघिया पहनकर गोते लगाना तथा तैरना चाहिये। इसके बाद फिर बाहर निकलकर धूप तथा वायु स्नान लीजिए और यदि वहाँकी जमीन साफ सुथरी हो तो आनन्दसे उसपर लेटिये। इस प्रकार अपनी शक्ति और ऋतुके अनुसार कई बार तैरें और धूप तथा वायु-स्नानका आनन्द लूटें। यह स्नान बड़ा ही उपयोगी एवं स्फूर्तिदायक सिद्ध हुआ है। यदि संभव हो तो मिट्टी अथवा बालूसे मल-मलकर बदन साफ कर लेना चाहिये। इसके द्वारा एक निशाने में कई शिकार अर्थात् आपको जल, धूप, मिट्टी और वायु-स्नान आदि का लाभ एक साथ मिलता है। यह स्नान सप्ताह में एक बार विशेषकर साप्ताहिक उपवासके दिन तो अवश्य करना ही चाहिये।

वायु-स्नान

यह तो सभी जानते हैं कि जीवनके लिए वायु कितना आवश्यक है। इसलिये कहावत है कि "जबतक साँस तबतक आस"। व्यक्ति एवं प्रकृति साँसके तारपर ही अपना स्वर मिलाये रहती है क्योंकि जबतक साँस है तबतक जीवन है और जबतक जीवन है तबतक साँसका आना-जाना अनिवार्य है।

यह तो बताया ही जा चुका है कि वायुमें दो प्रधान तत्व ओषजन (आक्सीजन), और नत्रजन (नाइट्रोजन) होते हैं हमारे अंदर आनेवाली वायुमें चार भाग नाइट्रोजन और एक भाग ओषजन रहता है। ओषजन इतना आवश्यक होते हुए भी उसमें इतनी गर्मी होती है कि बिना चार गुना नाइट्रोजनके हमारे फेफड़े और त्वचाके जलनेका भय रहता है। इसीलिए प्रकृतिने दोनोंको एक साथ कर दिया है। जब हम साँस लेते हैं तो फेफड़े ओषजनको जज्ब करके रक्त नलिकाओंमें भेजते हैं।

हमें रोजाना १००० घन फुट वायु मिलना चाहिये। इतनी वायु १०×१०×१० फुट स्थानमें प्राप्त हो सकती है, शहरोंमें कई मंजिले मकान होनेके कारण उसका मिलना असंभव है परन्तु गाँवोंमें इसे आसानीसे प्राप्तकर सकते हैं।

नाकके अलावा त्वचासे भी हम वायु धारण करते हैं। इससे बाहरी और भीतरी दोनों प्रकारकी सफाई होती है। पर यहाँ तो मैं अभी बाहरी सफाईके बारेमें ही चर्चा करना चाहता हूँ।

नदी, नाला, झरना, झील एवं तालावके किनारे सुन्दर हरे भरे सुगन्धित बागमें जहाँ वायु के मन्द-मन्द झोकोंसे सिहरन उत्पन्न हो वहाँ नंगे बदन वायु स्नान लेना चाहिए। जमीनपर पेट अथवा पीठ के बल या यों ही बैठकर वायु लेना चाहिए। इससे धरतीमाताकी भी चुंबकीय शक्ति हमें मिलती है। इस प्रकार वायु तो मिलती ही है और साथ ही स्नायुओंको भी सुरुचिकर आहार मिलता है। यदि यह सुविधा न हो तो कहीं भी स्वच्छ खुली जगहमें चलते-फिरते वायु-स्नान ले सकते हैं नहीं तो अपनी खिड़कियोंको खुला रखकर।

एक और भी लाभकारी विधि यह है कि जाड़ेके दिनोंमें विस्तर छोड़कर थोड़ी देर तेजीसे टहलिये या धीरे-धीरे दौड़िये और फिर रजाईमें घुस जाइये। इस क्रियाको कई बार दुहराइये इससे तन-मन दोनों सशक्त होता है और विशेषकर चर्मरोग दूर होते हैं। वायु स्नानका सबसे सुन्दर समय तो प्रातःकाल ब्रह्म-वेला ही है। विस्तरसे उठिये हाथ, मुँह धोकर शौचसे आनेके बाद नंगे बदन और नंगे पैर टहलने निकल पड़िये फिर देखिये आप अनुभव करेंगे कि—

१—त्वचा कोमल एवं सतेज हो रही है।

२—मस्तिष्क विकसित हो रहा है।

३—मनमें आनन्दकी लहर आ रही है।

४—स्मरण-शक्ति बढ़ रही है।

५—उस समय उलझीसे उलझी गुत्थियोंको भी आप सुलझा रहे हैं और आपकी आंतरिक शक्ति बढ़ रही है।

६—सारे शरीरमें एक आनन्दमय स्पन्दन होकर हमारे स्नायु तन्तु सशक्त हो रहे हैं।

७—गर्मी सर्दी बर्दाश्त करनेकी क्षमता बढ़ रही है।

८—ओषजनसे रक्त शुद्ध हो रहा है और लाल रक्त कण बढ़ रहे हैं।

९—रक्ताभाव दूर हो रहा है।

१०—अंदरकी गन्दगी जल रही है।

अभावमें—ओषजनके अभावमें शरीर संचालन मन्द होने लगता है। यही कारण है कि जब हाथ पैर ठन्डे होने लगते हैं तो कृत्रिम रूपसे ओषजन पहुंचाया जाता है।

ओषजन कब कम मिलता है ?

१—घनी आबादी, कल कारखानेके पास।

२—श्वाँस नलीमें रुकावट पड़नेपर, दमा, खाँसी, प्रदूषित वातावरण एवं गलेकी भर्राहटकी दशामें।

मृत्तिका (मिट्टी) स्नान

वायु, धूप एवं जलसे किसी प्रकार भी मिट्टीका स्थान कम नहीं है। इसका प्रभावक्षेत्र हड्डी ही नहीं संपूर्ण शरीर भी है। भारतवर्षमें ही नहीं यूरोपमें भी मिट्टी चिकित्सा प्रचलित है जैसा कि एडोल्फ जुस्टने लिखा है कि—"Many local trouble will flee from an earth compress as by magic" मिट्टीकी पट्टीसे अनेक रोग जादू मंतरकी तरह गायब हो जाते हैं।

धरतीमाता जीवन भर हमें आहार और मरने पर भी आश्रय देती है। आज संसारकी समस्त वस्तुओंमें मिट्टीकी ही तो करामात है।

यों तो मिट्टीमें अनगिनत गुण होते हैं पर मोटे तौरपर ये हैं—

१—अंदरके पुराने मलको उखाड़ती है।

२—अंदरके विजातीय द्रव्योंको बाहर खींच लेती है।

३—सूजन, दर्द, फोड़े, फुंसी आदिमें लाभ करती है।

४—प्रदाह (जलन) टपकन एवं तनाव आदिको दूर करती है।

५—शरीरकी अतिरिक्त गरमीको खींचती है।

६—शरीरमें आवश्यक ठंडक पहुंचाती है।

७—शरीरको चुंबकीय शक्ति मिलती है जिससे स्फूर्ति एवं शक्तिका संचार होता है।

८—जहरीले अथवा पागल प्राणीके काटनेपर लाभकारी है।

९—हमारे अंदरके प्रदूषित स्फुरण को जज्बकर बदले में स्वास्थ्यप्रद स्फुरण प्रदान करती है।

१०—जिस प्रकार रेडियो, बिजली एवं टेलीविजन आदि के संतुलित संचालत के लिए अर्थ वायर (Earth wire) अनिवार्य है उसी प्रकार हमारे शरीरके संतुलित संचालन के लिए मिट्टी से सम्पर्क रखना चाहिये।

उपरोक्त कथनकी पुष्टि डा० लिंडलारने अपनी पुस्तक Practice of Nature Cure में इस प्रकारकी है "मिट्टी त्वचाके रोमकूप को खोलती, रक्तको ऊपरी भागमें खींचती, अंदरके दर्द एवं रक्त संचयको दूर करती, रक्त संचारको तेज करती और विजातीय द्रव्यको वाहर निकालती है।"

मिट्टी कैसी हो ?

मिट्टी वहुत ही साफ सुथरी पोरष (horous) और साथ ही ऐसी जगहकी हो कि जहाँ सूर्य प्रकाश, वायु, जल उचित मात्रामें पहुँचता हो। पिंडौल, थोड़ी रेत मिली मिट्टी या कहींसे भी फुट दो फुटकी गहराईसे निकाल और खूब महीन पीसकर छान लें और १५ दिन तक धूप शीतमें रखनेके बाद इस्तेमाल करें तो अधिक गुणकारी होती है। एक वारकी इस्तेमाल की गई मिट्टी फिर इस्तेमाल न करें। आवश्यकतानुसार मिट्टीमें चौथाई बालू भी मिलानी चाहिए।

मिट्टीके विभिन्न प्रयोग

मिट्टीके एक नहीं अनेक प्रयोग हैं पर मोटे तौरपर निम्नांकित विधियोंके अंदर सब आ जाते हैं

१—**मिट्टीमें सोना**—अखाड़ेकी तरह सजी हुई स्वच्छ मिट्टीमें सोनेसे हमारे अंदरकी अतिरिक्त गर्मी शांत, स्वस्थ स्फुरण प्राप्त होता है। कोषोंकी मरम्मत एवं गहरी शांतिमय नींद आती है। यह अनिद्रा; स्नायु-दौर्बल्य, विषाक्त रक्तवालोंके लिये रामवाण है। वास्तवमें मिट्टीमें सोना 'मिट्टीमें सोना' ही है।

२—**मिट्टीकी मालिश**—नदी, नाले अथवा घरपर ही रेत मिली मिट्टीसे खूब रगड़-रगड़कर मलिये, पर फोड़े फुंसीवालोंको नहीं, इससे शरीरका मैल छूटकर त्वचा झलकने लगेगी, साथ ही बहुत कोमल हो जायेगी एवं रोमकूप खुल जायेंगे जिससे आप अधिक से अधिक ऑक्सिजन प्राप्तकर तन-मनकी

सफाई कर सकेंगे और अंदर से कार्बन डाइआक्साइड, नाइट्रोजन एवं अन्य हानिप्रद वायु तथा तत्त्व का निष्कासन कर सकेंगे । साबुनसे जहाँ हमें तरह-तरहकी हानि होती हैं वहाँ इससे लाभ ही लाभ हैं ।

३—**मिट्टी स्नान**—नदी, नालेके किनारे हलके दलदलमें लेटकर करवटें बदलिये अथवा किसी नाँदमें शामको मिट्टी भिगोकर प्रातः धूपमें शरीरपर लगाकर कुछ देर (आधासे १ घंटे) रहें । सूखने पर फिर लगाइये और अंतमें ठण्डा तरेरा अथवा साधारण ठण्डा स्नानकर लीजिये । यह सूखी खुजली, कोढ़, उकवत एवं अन्य प्रकारके त्वचाके समस्त रोगोंके लिये लाभकर है और इससे मिट्टीकी चुम्बकीय शक्ति भी प्राप्त होती है। सप्ताहमें एक बार तो सबको अवश्य ही ऐसा करना चाहिए।

४—**मिट्टीपर नंगे पैर टहलना**—गीली अथवा ओस गिरी या यों ही अच्छी मिट्टीपर टहलनेसे सिर दर्द, गलेका दर्द, बेवाई, पैरोंका ठंडा और गरम होना, जलन, अपच और गुर्दाकी शिकायत आदिमें लाभ होता है और चुंबकीय शक्ति भी प्राप्त होती है । नेत्र ज्योति उन्नत होकर चश्मा छूटता है ।

५—**मिट्टीकी पट्टी**—प्राकृतिक चिकित्सामें इसका बड़ा महत्व है । कमजोर रोगी और पेड़ू नहानके स्थानमें यह अद्भुत् काम करती है ।

६—**नाभिचक्र पट्टी**—नाभिके चारों ओर एक इंचके घेरेमें पट्टी रखनेसे नाभिचक्र (Solar Plexus) शक्तिशाली होकर संपूर्ण शरीर के स्नायु को शक्ति प्रदानकर रोगसे बचाता है । रोगीको निरोग एवं स्वस्थ को अधिक स्वस्थ बनाता है ।

२-३ घंटे पहले मिट्टीको मिट्टीके अथवा अन्य वर्तनमें भिगो दीजिये, लकड़ीके करछुलसे चलाकर हलुवेकी तरह बना लेना चाहिए और उसी लकड़ीसे मिट्टीको उठाकर किसी कपड़ेपर रखिये और जब पट्टी पेड़ू इतनी लम्बी चौड़ी और आधी पौन इंची मोटी हो जाय तो नाभिके ४ अंगुल नीचे इस प्रकार रखें कि मिट्टी पेड़ू के सीधे संपर्कमें और कपड़ा ऊपर हो और उसपर कोई ऊनी कपड़ा लपेट देना चाहिए ।

३०-४० मिनटके बाद या जब मिट्टी गरम हो जाय तो मिट्टी उतारकर उसे गीले कपड़ेसे खूब पोंछ लें ।

इस पट्टीसे पेट दर्द, कब्ज, पतले दस्त, हैजा, बुखार, अपच, आँव, तिल्ली यकृत एवं पेट सम्बन्धी समस्त रोगोंमें अधिक लाभ होता है। तेज ज्वर उतारनेके लिये एवं हैजामें थोड़ी-थोड़ी देरमें लगातार कई पट्टी पेड़ू पर और गर्दनके नीचे रखनेसे लाभ होता है। रातको इस पट्टीको लेकर सो जानेसे प्रातः शौच साफ होता है। सामान्यतः पट्टी ९ इंच लम्बी, ५ इंच चौड़ी और आधी इंच मोटी हो और आयु तथा छोटे-बड़े के अनुसार बड़ी छोटी और पतली एवं मोटी हो सकती है।

पेड़ू की पट्टी कब नहीं

भोजन के १ घंटा पहले और २॥-३ घंटे बादमें देनी चाहिए वरना भोजन के तुरन्त बाद देनेसे पाचन शक्ति खराब हो जाती है। मासिक स्रावमें भी नहीं देना चाहिये।

घाव, जहरबाद, गठिया आदिमें भी उपयोगी होता है पर पट्टी देनेके बाद कभी-कभी वहाँ सूजन आ जाती है किन्तु इससे घबड़ाना नहीं चाहिए, बल्कि वहाँ भाप देकर ठन्डे पानीसे पोंछ दें क्योंकि मिट्टीका स्पर्श होते ही गन्दगी निकलना शुरू हो जाती है। फोड़े फुंसी, कट जाने, छाला पड़ने, काँटा गड़ने, जलन व विषैले जीवके काटने आदि सभीमें यह काम आती है। तीव्र रोग की अवस्थामें पट्टी दिनमें ३-४ और इससे अधिक वार तक भी लगाई जा सकती है, पर जीर्ण रोगोंमें १—२ वार पर्याप्त है।

अन्य प्रयोग

कान बहने, उसमें फुंसी निकल आने, जलन होने आदिमें कानके चारों ओर मिट्टीकी पट्टी रखने एवं स्वस्थ मिट्टी घोलकर कानमें डालकर १५—२० मिनट के बाद धोकर साफ करदेने से भी लाभ होता है। इसी प्रकार मिट्टीसे दाँत मलनेसे दाँतके रोग पायरिया, हिलना आदि-दूर होते हैं पर इसकी मिट्टी बलुही न हो और ताजी हो।

चिकनी मिट्टीसे सिर धोनेपर बाल रेशमकी तरह मुलायम लंबे और काले, और चमकीले घने होते हैं, साथ ही सिरमें रूसीका नाम नहीं रह जाता। देहातोंमें स्त्रियाँ मिट्टीसे ही तो बाल धोती हैं!

व्यायाम

"स्वस्थ शरीरमें स्वस्थ मनका निवास है"

जल, धूप एवं वायुकी तरह व्यायामका भी जीवनमें कम महत्त्वपूर्ण स्थान नहीं है। जब आप नियमित व्यायाम करने लगेंगे तो अनुभूति करेंगे कि—

(१) रक्त संचारमें तेजी आ रही है।

(२) शरीर जागरूक एवं सक्रिय बनकर हमारे अंदरसे दूषित द्रव्यको पसीना एवं पेशाबके द्वारा तेजीसे बाहर निकाल रहा है।

(३) व्यायामके बादका पेशाब बहुत ही गरम और पीला है क्योंकि उसमें गंदगी (Toxin) अधिक मात्रामें मिली हुई है।

(४) मन प्रसन्न है और शरीर सुन्दर सुगठित हो रहा है।

(५) मुखमंडल पर लावण्यता का संचार हो रहा है।

(६) अंग प्रत्यगमें कोमलता आ रही है।

(७) तन-मनसे कार्यमें लगे रहनेकी प्रेरणा मिल रही है।

(८) माँसपेशियाँ सशक्त, सुन्दर एवं सुगठित हो रही हैं।

(९) रक्तके भ्रमणसे हृदय और फेफड़ेको पर्याप्त ओषजन मिलकर रक्तमें पैदा हुई गंदगी जल रही है।

(१०) पाचन एवं निष्कासन क्रिया तीव्र हो रही है।

(११) आँतोंका रक्त संचार तेज होनेसे कोष्ठबद्धता दूर हो रही है।

(१२) शरीरकी अंतःस्रावी ग्रंथियों चुल्लिका, यकृत, प्लीहा एवं क्लोम आदि-जिनका जीवनमें बड़ा महत्त्व है-सशक्त एवं सक्रिय हो रही हैं।

व्यायामके साधारण नियम

(१) प्रत्येक व्यायाम के पहले १५–२० बार गहरी साँस लेना एवं निकालना चाहिए। संपूर्ण शरीरको ४–५ मिनट सूखी तौलियासे रगड़ना चाहिये और चाहें तो तेलकी मालिश करलें।

(२) व्यायामके बाद तुरन्त पेशाब करना चाहिए।

(३) व्यायामके पहिले और बादमें जब साँसकी गति साधारण हो जाय तो साधारण जलसे स्नान करें अथवा ठंडे जलमें भिगोई निचोड़ी तौलियासे शरीर पोछ लें।

(४) व्यायाम नंगे वदन, खुली हवा, और धूपमें करें।

(५) व्यायामके लिए सुवह और शामका समय अच्छा है।

(६) भोजनके १ घटे पहिले और ३ घंटे बाद करना चाहिए।

(७) व्यायामके बाद थकावट नहीं स्फूर्तिकी अनुभूति होनी चाहिए।

इस अध्यायमें मैं ऐसे व्यायामकी चर्चा नहीं करने जा रहा हूं जिससे आपको किसी प्रकारकी असुविधा हो और विशेष साधन, खेल मैदान एवं स्थानकी जरूरत हो वल्कि यह ऐसा वैज्ञानिक अनुभव तथा खोजपूर्ण है कि जिससे हम स्वस्थ एवं प्रसन्नचित रह सकते हैं और सबके लिये सर्वत्र सुलभ भी है। ट्रेन में सफर करते हुए भी स्टेशनोंपर २-३ मिनटके ठहरावमें भी आसानीसे हो सकता है। इस व्यायाममें गहरी साँसकी भी क्रिया हो जाती है।

यों तों खेतों व कल-कारखानों जैसी जगहोंमें लोग कठिन श्रम करते हैं पर उससे शरीरके अंग-प्रत्यंगकी पेशियोंपर बराबर जोर नहीं पड़ता पर यदि निम्नांकित व्यायामको अन्य कार्यक्रमोंके साथ रोजाना ५-१५ मिनट तक करते रहें तो निश्चय ही प्रत्येक अवयवका व्यायाम होगा और रोगको कौन कहे रोगके लक्षण भी किनारे नहीं आ सकते। इस व्यायामको स्त्री, पुरुष, बूढ़े, जवान और बच्चे सभी शक्तिके अनुसार कर सकते हैं। हाँ स्त्रियोंको मासिक धर्मकी स्थितिमें तथा गर्भिणीको तीसरे महीनेके वाद नहीं करना चाहिये—

(१) सीधे खड़े हो जायँ। हाथ बगलमें रहें और पैर मिले हुए हों। हाथोंको ऊपरकी ओर सिरके सीधमें बहुत धीरे-धीरे ले जायँ और फिर उन्हें धीरे-धीरे नीचे लावें। १०से २० बार तक ऐसा करें। हाथ ऊपर ले जाते समय साँसको अन्दरकी ओर खींचना एवं नीचे ले जाते समय निकालना चाहिये।

(२) सीधे खड़े हो जायें। हाथ सिरके ऊपर सीधे सिरके सीधमें रहें। कमरसे बहुत धीरे-धीरे झुकाते हुए हाथोंको नीचे लायें और पैरके अंगूठेको छूनेकी कोशिश करें और साथ ही नाकसे घुटनोंको भी छूनेकी कोशिश करें।

पैर सीधे रखें, नीचे जाते समय सांस निकालें और ऊपर आते समय साँस अन्दर खींचे। १० से १२ बार तक ऐसा करें।

(३) सीधे खड़े हों। हाथ वगलमें रहे। पैरोंके बीच ३० से ४० सेमी का फासला हो। वदनको दाहिनी तरफ झुकावें। जब दाहिना हाथ नीचे आ रहा हो, बायाँ हाथ अन्दरकी ओर मोड़ते हुए ऊपर लावें। फिर वाईं ओर झुक। बायाँ हाथ नीचे जायगा और दाहिना हाथ ऊपर आवेगा। सांस इच्छानुसार लें। १० से १५ बार तक ऐसा करें।

(४) सीधे खड़े हों। दोनों एड़ियां मिली रहें। पंजे अलग रहें। हाथोंको सामने कंधोंकी सीधमें सीधे रखें। जहां तक वन सके वदन को वाईं तरफ तेजीसे ले जायँ; पैर जहाँके तहाँ रहें, अपनी जगहसे न हटें फिर इसी तरह वदनको दाहिनी तरफ मोड़ें (झटकेसे) १० से २० वार तक प्रत्येक ओर मोड़ें।

(५) सीधे खड़े हों। हाथ ऊपर सिरकी ओर रहें। मुट्ठी बँधी रहें। पैरोंके बीचमें ४५ से ६० सेमीका फासला रहे। झटकेसे नीचेकी ओर झुकें साथ ही सिर और हाथ टाँगोंके अंदरकी ओर ले जायें। साँस निकालते हुए जायें और साँस भरते हुए पहले की दशामें आ जायें। १०से १२ वार तक ऐसा करें।

(६) सीधे खड़े हों। हाथोंको कमरपर रखें और बहुत धीरे-धीरे बैठें पर पुट्ठोंसे ऐड़ी न छूने पावे और धीरे-धीरे उठें। इसे ५से १० वार तक करें।

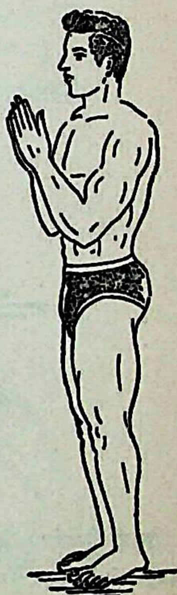
(७) दण्ड बैठक—इस कसरतको शुरू करनेके लिये सीधे खड़े हों फिर बैठते हुए हाथोंको जमीन पर रखें। हथेलीको पूरी तरह जमीनसे सटा दें और पंजोंके बल बैठ जायें। हाथ पैरके पंजोंके सामने वगलमें रहेंगे और पैरों को पीछेकी ओर फेंकें। शरीर नीचेकी ओर लावें और धीरे-धीरे सीनेको आगे बढ़ा दें। यहाँसे फिर धड़को पीछेकी ओर ले जायें और पैरोंको झटकेसे सामने लावें और खड़े हो जायें। यह कसरत ५ बारसे शुरू करके धीरे-धीरे महीने भरमें शक्तिके अनुसार पचास वार या इससे अधिक भी बढ़ाई जा सकती है।

(८) व्यायाम समाप्तकर लेनेके बाद ५ मिनट की शिथिलीकरण करनेसे थकान दूर होकर स्फूर्ति एवं उत्साहका संचार होता है। शिथिलीकरणकी विधि अगले अध्यायमें बताई जायेगी।

इसके अलावा नीचे दिया हुआ सूर्यनमस्कार स्त्री पुरुष दोनों के लिये उपयोगी है।

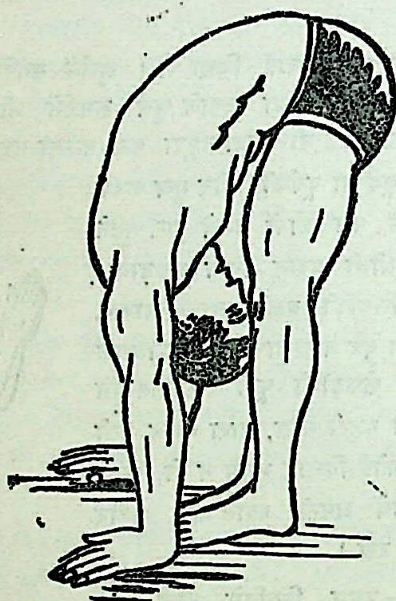
स्थान—फर्शपर एक चटाई बिछा लें। खुलेमें सवेरेके समय करें। अन्यथा बरामदेमें या खिडकी या दरवाजे खुले कमरेमें भी कर सकते हैं। कार्यालयसे लौटनेके उपरांत भी दसवार पूरा क्रम करना लाभकारी होगा।

प्रथमस्थिति—सूर्य या पूर्वकी ओर मुख करके चित्रानुसार खड़े हों पंजे दोनों मिले हुए, घुटने सीधे, कमर भी सीधी परन्तु बिना अकड़ाये। हाथ मोड़कर हथेलियोंको वक्षके सामने लाकर, परन्तु वक्षसे थोड़ा दूर नमस्कार की मुद्रा। नाक से सांस लेते हुए फेफड़ोंको पूरी तरह वायुसे भरें। धीरे-धीरे पूरी गहरी साँस, सारा ध्यान इसी साँस लेनेपर और कोई विचार मनमें न हो, किसी और तरफ भी न सोचें अपनी श्वास और शरीर की स्थितिपर ध्यान रखें।


प्रथम स्थिति

द्वितीय स्थिति—प्रथम स्थितिसे नीचे झुकें, हथेलियाँ भूमिको स्पर्श करें टांगोंकी दोनों ओर परन्तु टांगोंसे जरा दूर। हथेलियां व उँगली सामने की ओर रहें दोनों हथेलियोंमें आपके हाथकी बराबर दूरी हो बाहें सीधी रहें। घुटने सीधे और एक दूसरे को छूते हुए। माथा व नाक घुटनों को छूते रहें (यह स्थिति थोड़े अभ्यास से सिद्ध हो जायेगी) ठोड़ी सीने से लगी रहे। इस स्थितिसे सारी अंतःस्रावी ग्रंथियां कार्यशील होती हैं। यह स्थिति लाते समय नाक द्वारा साँसको धीरे-धीरे निकाल दें। साँस बाहर

निकालते समय पेटको अंदर खींचे और सांस भरते समय पेटको वाहर निकालें। सामान्य स्थितिमें भी पेट से ही सांस लें।

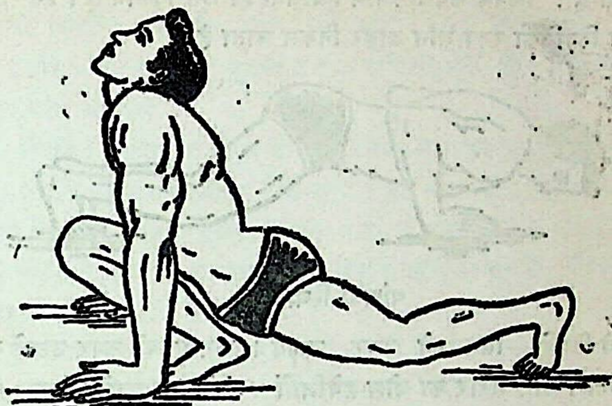


द्वितीय स्थिति

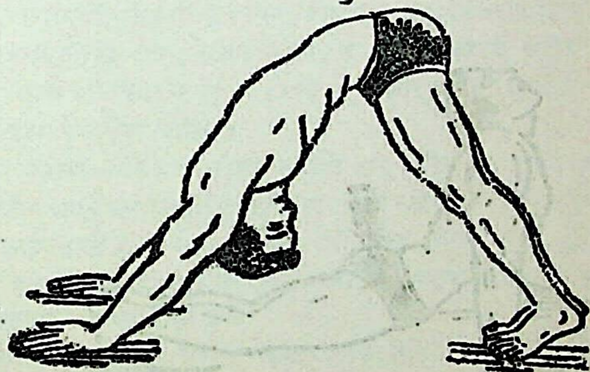
तीसरी स्थिति—हथेली यथा स्थान रक्खी रहने दें। चित्रानुसार एक पैर पूरा पीछे ले जाएं। पंजा व घुटना भूमिका स्पर्श करें। सिरको ऊपर उठायें और पीछेकी ओर अधिकाधिक झुकायें सांस पूरी भरें तथा पेट भी वाहर निकालें।

चौथी स्थिति—दूसरा पैर भी पीछे ले जाएं। भूमिको छूने वाले घुटने को भी ऊपर उठायें। हथेली व भुजाएं वहीं रहें। हथेली भूमिसे न उठें।

सिर नीचेकी ओर करें। ठोड़ीको वक्षसे स्पर्श कराएं। इस दशामें आप देखेंगे कि दोनों ओर जोर पड़ता है। साँस रोके रहें।



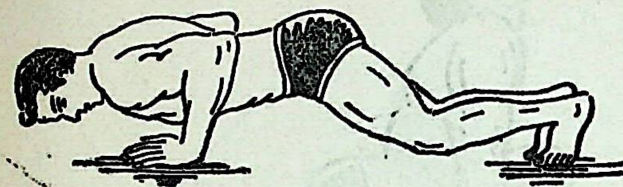
तीसरी स्थिति



चौथी स्थिति

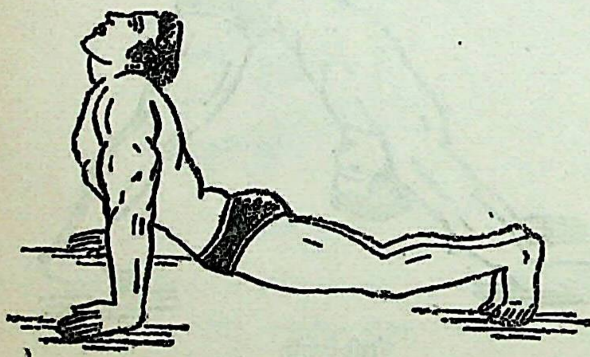
पांचवी स्थिति—हथेलियां वहीं जमी हैं। हाथ झुकगए हैं। सांस बाहर निकालकर पेट पूरा अंदर खींचें। वास्तव में यह साष्टांग नमस्कार है। दोनों

पंजों की अंगुलियां, दो घुटने, सीना, दोनों हथेलियां, तथा मस्तक भूमिको छते रहते हैं। चित्रमें केवल पंजे व हथेलियां ही छूते दिखाये हैं। इस स्थिति में चौथी स्थितिका रुका साँस बाहर निकल जाता है।



पाँचवी स्थिति

छटो स्थिति—सिर को ऊपर उठायें। फिर धड़को ऊपर उठायें कमर मुड़ जायेगी। सारे शरीर का बोझ हथेलियों व पंजों पर पड़ने लगेगा। कमर की पेशियां भी सिकुड़ेंगी। इससे रीढ़को शक्ति मिलती है। पेटकी मालिश होती है। इसमें घुटने भी ऊपर उठ जाते हैं। बाहु सीधे हो जाते हैं। साँस अंदर लें।



छटी स्थिति

सातवी स्थिति—फिर चौथी स्थितिमें लौटें। साँस बाहर निकाल दें। पहले चौथी स्थितिमें सांस अंदर था यही अन्तर है।

आँठवी स्थिति—एक पैर आगे लायें और दोनों हथेलियोंके बीच जमायें। दूसरी पीछे ले जाएं घुटना व पंजा भूमिको छूते रहें। यह तीसरी स्थिति है। साँस अंदर लें।

नवीं स्थिति—दूसरा पैर भी आगे लायें। नाक व माथा घुटनों को छुएं। यह दूसरी स्थिति हुई। सांस बाहर निकाल दें। पेट अंदर चला जायेगा।

दसवीं स्थिति—हथेली भूमिसे ऊपर उठायें। कमर सीधी करें। सीधे खड़े हों। हथेलियों को वक्ष के सामने जोड़े अर्थात पहली स्थिति में आजाएं। साँस अंदर लें।

यह एक नमस्कार पूरा हुआ। एक से दूसरी स्थितिमें जाते समय धीरे-धीरे यह अनुभव होगा कि जैसे पूरी क्रिया एक लहर है और आप उसमें तैर रहे हैं। १० से २५ वार तक करें। इसमें लगभग १५ मिनट लगेंगे।

तैरना—ताल (लय*)के साथ सांसलेते हुए नंगे बदन तैरना। इससे अंग-प्रत्यंगका व्यायाम तो होता ही है साथही जल, वायु एवं धूप-स्नान भी हो जाता है। पर स्मरण रहे कि इतना अधिक न तैरें कि ठंडके कारण शरीर सिकुड़ जाय और शीघ्र प्रतिक्रिया न हो। तैरने के पहले और वादमें हथेलीसे शरीर रगड़ कर गरम कर लेना चाहिए।

नौका चलाना—नंगे बदन नौका चलानेसे वायु और धूप स्नान भी हो जाता है और छाती एवं वाहु बहुत ही सुन्दर तथा गठीले हो जाते हैं और अंतमें जब हम स्नान करते हैं तो जल स्नानका भी लाभ मिल जाता है। यदि वरसातमें नाव चलाई जाय तो तरेरा स्नानका भी आनन्द मिलता है, बूंदोंकी चोट से सुखदायी स्पंदन होता है।

दौड़ना—सुवह ठन्डे पानीसे नहाकर ताल (लय) से साँस लेते हुए नंगे पाँव पंजेके वल दौड़ना। दौड़नेका स्थान दूबवाली अथवा नरम मिट्टी हो; और यदि उसपर शीत पड़ा हो तो और भी अच्छा। इस प्रकार पृथ्वीकी

---

*जिस गतिसे साँस लेना उसी गतिसे निकालना।

विद्युत-शक्ति भी हमें मिलती है और नंगे बदन दौड़नेसे वायु, धूप-स्नान भी हो जाता है। दौड़कर आनेके बाद भी साँसकी गति साधारण हो जानेपर मल मलकर नहा लेना चाहिए। दौड़ना धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए वरना कब्ज होनेका डर रहता है।

हँसना—व्यायाममें हँसनेका भी एक अपना खास स्थान है। इससे पेट और फेफड़ेकी पेशियोंका व्यायाम होता है जिससे पाचन क्रियामें तेजी आती है और कब्ज भी दूर होता है। स्नायु संस्थान पुष्ट होता है। हँसनेसे आदमीका शरीर ही नहीं मन भी शुद्ध एवं प्रफुल्लित होता है। चिड़चिड़े स्वभाव वालोंको हँसनेका अवश्य ही अभ्यास करना चाहिए। लेकिन ध्यान रहे कि हँसी वास्तविक हो, नाटकवालोंकी तरह नहीं। कहावत है "खानेको आधा करो, पानीको दूना, कसरत को तिगुना और हँसना चौगुना।"

यदि आप रोजाना तैरने, दौड़ने एवं नाव चलानेमें असमर्थ हों तो सप्ताहमें १–२ बार तो अवश्य ही करें।

व्यायाम पहले थोड़ी देरसे शुरू करें और फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाते जायें। शुरूमें अधिक देरतक करनेसे कब्ज होनेका डर रहता है क्योंकि रक्तकी गति इतनी तेज हो जाती है कि वह मलके तरलताको सोख लेती है। मल सूख जाता है और वह आँतोंमें चिपककर कब्ज पैदाकर देता है।

तैराकीके लिये तो कहना ही क्या? बहते पानी, खुली हवा एवं धूपमें तैरनेसे शरीरका लचीलापन गुण विकसित होता है, इससे हमारे अंदर पुनर्यौवनका संचार होता है और मनुष्यको जीवनका सही आनन्द मिलने लगता है। कुछ दिन लगातार अभ्यासके बाद यह उसके जीवन का अभिन्न मित्र बन जाता है। लम्बाई बढ़ानेके लिए यह बहुत ही उत्तम है।

अधिक व्यायाम—संतुलित व्यायाम करनेसे जितना लाभ है उससे कई गुना हानि अधिक व्यायामसे है। अधिक व्यायाम करनेसे शरीरके अंदर गन्दगी अधिक मात्रामें उत्पन्न एवं घुलती है और जब वह बाहर नहीं निकल पाती तो रक्तको दूषितकर देती है जिससे आलस, सिरमें चक्कर एवं दिलमें धड़कन और घबड़ाहट की शिकायत पैदा होने लगती और उत्साह से काम करने की इच्छा नहीं होती।

धूपमें व्यायाम करनेकी बात कही है पर जिन्हें सुविधा न हो और रुचिकर न लगे वे प्रातःकाल व्यायाम करें और जब प्रातः समय मिले धूप ले लें।

आंतरिक सफाई

हमारे जीवन में वाहरी सफाईसे किसी तरह भी भीतरी सफाईका कम महत्त्व नहीं है। वाहरकी स्वच्छता तो हमें क्षण प्रतिक्षण दिखाई देती है पर अन्दरका तो फौरन मालूम होना कठिन है। जब कभी शरीर में कोई उपद्रव होता है तो हमारा ध्यान यकायक भीतरी सफाईकी ओर जाता है पर यदि हम वाहरकी ही तरह भीतरी सफाईका वरावर ध्यान रखें तो उपद्रव पैदा होनेकी नौवत ही न आये।

पिछले अध्यायमें वाहरी जल-स्नानके वारेमें वताया जा चुका है। अव यहाँ मैं आंतरिक (आभ्यंतर) स्नानके वारेमें वताना चाहता हूँ।

पानी पीना—रोजाना ऋतु एवं आयु के अनुसार १ से २॥ लीटर तक ताजा ठंडा पानी पीयें। भोजनके एक घंटा पहले और २–३ घंटे वाद एक-एक घंटेमें २५०-२५० मिली लीटर पानी ८-१० वारमें लेना चाहिये।

१—भोजनके एक घंटा पहले एक पाव पानीमें एक नीबू डाल कर पीनेसे आमाशयकी सफाई होकर भूख खुल जाती है। यदि भूख न लगनेकी शिकायत हो तो ठंडेके वदले गुनगुना पानी लेना चाहिये।

२. **वमन**—जव खाँसी अथवा कफ रुका हो तो सुवह खाली पेट ३-४ गिलास गुनगुने पानीमें २ नीवू डालकर पीयें और फिर अंगुली या नीमके सींकेकी मददसे कै करें। कै करते समय पंजेके वल बैठना चाहिये। यों भी सप्ताहमें एक वार करनेसे अवश्य ही कफ दूर होता है।

नीम की सींका जो सख्त हो उसके ऊपर की तीन पत्तियों को छोड़कर शेष पत्तियां अलग कर दें और वची हुई पत्तियों को काट कर अधिक से अधिक एक अंगुल लम्वी पत्ती रखें। प्रकार तीन सींकों को स्त्री की चोटी तरह परस्पर गूंथ-गूंथकर पत्ती वाले हिस्से से गले के कौवा को वार-वार आगे पीछे करते हुए स्पर्श करना चाहिये और अधिक से अधिक अन्दर ले जाने का प्रयत्न करना चाहिये इस प्रकार अन्दर का पानी अपने आप बाहर आने लगेगा।

३. जलनेति—इसी प्रकार *नाकसे भी सुवह ठंडा पानी पीकर (अ) जुकामसे वचा एवं उसे दूर किया जा सकता है। नाकसे सांस आने जानेमें आसानी होती है। (ब) अधिकसे जधिक ओषजन प्राप्त होता है। (स) घ्राण शक्ति भी वढ़ती है। (द) मस्तिष्क और नाकका जलन एवं खुश्की दूर होकर मन हरा भरा रहता है। (य) रातको सोते समय मुँह खुला नहीं रहता और नाकसे साँस आती जाती है। (र) नाक एवं मस्तिष्क संवंधी प्रायः सभी रोगोंमें गुणकारी है।

आंतों की सफाई

रोगोंसे वचने तथा मुक्ति पानेके लिये आँतोंकी सफाई वहुत ही आवश्यक है। यह हमारे शरीररूपी घरका नावदान है। जिस प्रकार नावदानकी सफाई न होनेपर सारा घर वदवू करने लगता है उसी प्रकार आँतकी भी सफाई न होनेपर सड़ान पैदा होकर रक्त दूषित और रोगका जन्म होता है।

आँतोंके सक्रिय न होनेपर क्रमशः कव्ज, सड़ान, उफान एवं दुर्वलता होकर अनेक प्रकारके रोग पैदा होते हैं। इसीलिये ९९ प्रतिशत रोगोंका जन्मदाता कव्ज-को ही माना गया है। पर यदि हम प्राकृतिक आहार—विहारपर रहने लगें तो कव्ज होने का भय न रहे और आँत अपने आप साफ होती रहेगी। पर यदि उसमें शिथिलता आ गई तो उचित आहार-विहारके साथ एनीमा-जो वस्ति क्रियाका सरल रूप है—लेकर सक्रिय वना सकते हैं। एनिमासे आँत साफ करना वहुत ही आसान एवं निरापद है जवकि रेचक (दस्तावर) औषधियों द्वारा सफाई करनेपर आँतें कमजोर और कुछ दिनोंके वाद उनकी हालत गादर घोड़ेकी तरह हो जाती हैं कि चाहे दवाइयोंका चावुक-पर चावुक लगाइये पर वह टस से मस नहीं होने को।

एनिमाकी तैयारी

जब कभी एनिमा द्वारा आँतोंकी सफाई करना आवश्यक हो तो दिनभर हरी सब्जी के रसपर रहकर दूसरे दिन भी आधे दिन १०-११ वजे तकका उपवास करके एनिमा लेना अधिक उपयोगी होता है।

*शुरूमें पानीमें नमक मिलायें पर दो-चार दिनके वाद वंद कर दें।

एनिमा लेनेकी विधि

(१) रक्त चापके रोगीके अतिरिक्त सभी लोगों को एनिमा लेते समय सिरहाना नीचे रखना चाहिए और यदि एनिमा चित्त पड़कर लें तो कमरके नीचे तकिया रख लेना चाहिए।

(२) आँतोंपर विना किसी प्रकारका जोर अथवा वल डाले जितना अधिक पानी आसानीसे चढ़ा सकें चढ़ालें और विना किसी परेशानीके जव तक रोक सकें आध घंटे तक पानी रोकनेसे नये एवं पुराने मलके पानीमें घुल-कर पानीके साथ निकलनेमें आसानी होती है।

(३) आयु, शक्ति एवं आवश्यकता के अनुसार एक पावसे ३ सेर तक पानी लिया जा सकता है पर सामान्यतः उपवासमें एक लीटर और अन्य समय में २५०–५०० मिली लीटर ताजा पानी ठीक होता है। सुविधा हो तो पानीमें एक या दो नीबूका रस और और जिनके पेटमें कीड़े हों उन्हें १ औंस प्याज या ५ ग्राम लहसुनका रस मिलाना चाहिए। एनिमा लेनेके पहले पाखाने जाकर पेट साफ कर लेना चाहिये जिससे एनिमा लेनेपर एकत्रित मल एवं गैस (वायु) आसानीसे बाहर निकल आये।

(४) एनिमाके वर्तनको लेटनेके स्थानसे ३-४ फुटकी ऊँचाईपर टांगना चाहिए।

(५) यदि वर्तनमें पर्याप्त पानी न आये तो जव पानी थोड़ा रह जाये तो फिर भर लें।

(६) नोजल एवं गुदा मार्गमें वैस्लीन या तेल अथवा कोई भी चिकना पदार्थ घी–मक्खन आदि लगाना चाहिए।

(७) एनिमा लेने के पहले नोजलका बटन खोलकर थोड़ा पानी बाहर निकाल दें ताकि अंदर कि हवा बाहर निकल जाये वरना पेट में वायु जानेका भय रहता है।

(८) पानी शरीर के ताप के समान गरम होना चाहिए पर यदि उपवास न किये हों तो गरमी के दिनोंमें २५०-५०० मिली तक ताजे और जाड़ेके दिनोंमें इतने ही हलके गुनगुने पानीका एनीमा लनेसे रुका हुआ मल आसानीसे साफ हो जाता है।

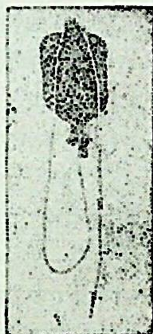
(६) बाईं करवट लेटकर दाहिने हाथसे नोजल गुदाके अंदर ले जाना चाहिए। इसके अलावा घुटने और सीनेके बल तथा चित लेटकर भी एनिमा लिया जाता है पर प्रथम दो प्रकारके उत्तम एवं उत्तमतर हैं।

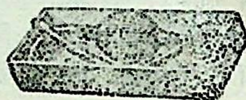
(१०) पेट धीरे-धीरे बाईं से दाईं ओर सुहराते जाना चाहिए।

(११) जब पूरा पानी चढ़ जाये: तो क्रमश: बाईं करवट पेटके बल, दाईं करवट और पीठके बल लेटना एवं अंतमें चित और खड़े होकर ५-५ मिनट पेटकी मालिश करनी चाहिए।

(१२) यदि आप पानी अधिक देरतक रोकनेमें असमर्थ हैं तो आँतका थोड़ा हिस्सा साफ होनेके बाद उसी तरह फिर पेटकी मालिश करनी चाहिए और हाजत होनेपर शौच जाना चाहिये।







(एनिमा यन्त्र)

(१३) यदि एनिमा लेते समय पेटमें दर्द हो तो उसी समय पानी जाना बन्द करके पेटको बायींसे दायीं ओर सुहराना चाहिए और जब दर्द शांत हो जाय तो पानी फिर धीरे-धीरे चढ़ाना चाहिए और यदि दुबारा फिर दर्द शुरू हो तो पानी और नहीं चढ़ाना चाहिए।

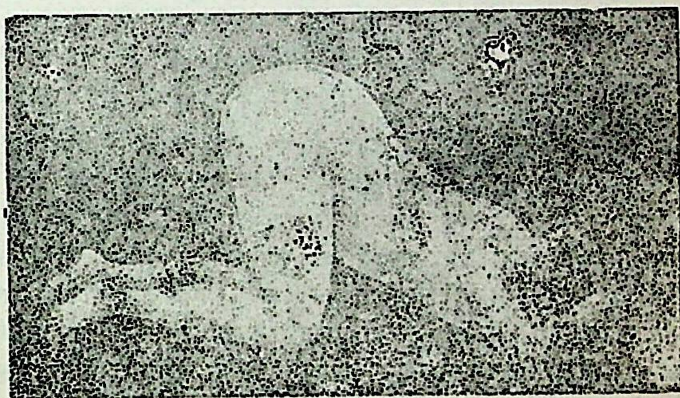
(१४) कभी-कभी ऐसा भी होता है कि पानी चढ़ानेके साथ ही साथ पानी बाहर निकलता आता है। ऐसे समय नोजलमें *कैथीटर लगाकर पानीको धीरे-धीरे अंदर ले जाना चाहिए। एनिमा को प्रभावशाली बनाकर पुराने मलको साफ करनेमें कैथीटरका महत्त्वपूर्ण स्थान है।

*यह एक पतलीसी रबर की नली है जो बाजारमें पेशाब उतारनेके नामसे मिलती है।

(१५) आवश्यकतानुसार पानीको तेज अथवा मन्द गतिसे चढ़ाना चाहिए। जब वर्तनमें थोड़ा पानी रह जाये तभी नोजलका बटन दबाकर पानी जाना बन्दकर दें वरना वायु अंदर चले जानेसे पेटमें उपद्रव पैदा हो सकता है।

(१६) जिस दिन एनिमा लें उस दिन भी दोपहरको फल हरी सब्जीका रस और यदि इससे तृप्ति न हो तो फल-तरकारी हरी सब्जी और इससे भी तृप्ति न हो तो भोजनमें थोड़ा अन्न शामिलकर लेना चाहिए और दूसरे समय तो थोड़ी मात्रामें साधारण भोजन-दाल ले सकते हैं।

(१७) एनिमाके बाद शक्तिके अनुसार ठन्डा अथवा गरम जल-स्नान उपयोगी एवं स्फूर्तिदायक सिद्ध होता है अतः स्नान करना न भूलें।



(सीने और घुटनों के बल एनिमा)

(१८) मल यदि अधिक काला निकले तो एनिमा फिर दुहराना चाहिए ताकि बचा खुचा मल साफ हो जावे और आँतोंकी भी पूरी सफाई होकर चित्त प्रसन्न हो जाये। अमेरिकाके बहुत बड़े डाक्टर डिवी साहबने अपनी पुस्तक 'नाश्ता छोड़ो'-में लिखा है कि शक्तिके अनुसार लगातार १ से ७ बार तक भी एनिमा लिया जा सकता है। इससे किसी प्रकारकी भी हानिकी संभावना नहीं है। पर जब लगातार कई बार गुनगुने पानीका लें तो अंतमें

२५० मि० ली० ठन्डे पानीका एनिमा लेकर पानीको रोकें इससे आँतें अधिक सशक्त एवं सक्रिय होती हैं। आपत्ति कालके अलावा एक ही साथ कई वार एनिमा नहीं लेना चाहिये वल्कि आंतों को स्वतः कार्य करनेका अवसर देना चाहिये।

चिकित्साके प्रारम्भमें शरीरमें संचित दूषित मलसे उत्पन्न हर प्रकारके उफान-सड़ान, घातक कीटाणुसे मुक्ति पाने तथा पिछली गन्दगीसे नये स्वास्थ्यकर भोजनमें उफान-सड़ान होनेसे बचाने और समय-समय पर पहलेसे इकट्ठा हुए दूषित पदार्थको बाहर निकालनेके लिए एनिमाका प्रयोग वहुत ही आवश्यक एवं उपयोगी है। इसके द्वारा आंतरिक जल स्नान भी हो जाता है। अधिकांश तीव्र रोगोंमें एक या दो और यदि जरूरत हुई तो अधिक वार विना किसी खतरेके एनिमा लिया जा सकता है।

एनिमाके प्रति भ्रम

लोगोंकी यह आम धारणा है कि रोजाना एनिमा लेते रहनेसे आदत पड़ जाती है पर यह कोरा भ्रम है। यह एतराज भी उन्हीं लोगोंका है जो जीवनमें लगातार एनिमा नहीं लिये हैं और यदि लिये भी होंगे तो अविवेक पूर्ण। लेखकने स्वयं अपने तथा विभिन्न प्रकारके रोगियोंपर महीनों एनिमाका प्रयोग किया है पर लाभके सिवा हानि नहीं। हाँ, जो शक्ति और पानीके तापका विचार किये विना लेते हैं उन्हें शायद कुछ हानि हो जाय। जिस प्रकार हम पानीसे मुंहकी सफाई करते हैं उसी प्रकार एनिमासे आंतोंकी। यदि अधिक गरम या अधिक ठन्डा पानीसे कुल्ला करने पर मुंहको हानि पहुंच सकती है तो उसी प्रकार आँतोंको भी।

पाठककी सुविधाके लिए कुछ प्रकारके एनिमाका वर्णनकर रहा हूँ—

शक्तिदायी एनिमा

इसका उद्‌देश्य पूरी आँतकी नहीं अंतिम छोरकी सफाई और उसे जाग्रत करनेका है। इसमें साधारण ठन्डा पानी चौथाई से आधा लीटर इस्तेमाल करना चाहिए और १०से ३० मिनट तक रोकना ही चाहिए।

लगातार महीनों लेते रहनेपर भी मनुष्य इसका आदी नहीं हो सकता बल्कि इससे आँतोंकी खुश्की और गरमी, जो कब्जका कारण है, दूर होती

है। एनिमा लेते समय साँस निकालकर फेफड़ा खालीकर लेनेसे अधिक गुणकारी होता है।

रोकनेवाला एनिमा

आँत साफ हो जानेपर चौथाई लीटर तक ठंडा पानी आंतों में जज्ब होने देना चाहिए यह नियमित रूपसे लेनेपर आँत एवं स्नायु मंडल सशक्त होता है। रातको सोते समय एनिमा लेकर सो जायँ तो सुवह पेट भी खूब साफ होता है और ववासीर, भगंदर एवं पौरूष ग्रंथि के प्रदाह तथा वृद्धि में उपयोगी है।

गरम-ठंडा एनिमा

कमजोर रोगीके लिए यह अधिक उपयोगी है। वेचैन करने वाले रोग— पेटमें जोरका दर्द, आँव, ऐंठन आदि-से पीड़ित रोगी जितना गरम पानी वर्दाश्त कर सकें लें और उसके १० मिनट वाद ही एक चौथाई से आधा लीटर तक ठंडे पानीका एनिमा देना चाहिए। गरम पानीसे आँतोंमें चिपका हुआ कड़ा मल ढीला होकर निकल आता है और उसके वाद ही ठंडा पानी वहाँकी गरमीको भी शांत करके आंतों को सशक्त वनाता है। इससे आंतके रक्त-संचारमें तेजी भी आती है।

उष्ण (गरम) एनिमा—आकस्मिक अवसर जैसे आँतोंमें मल रुक जानेके कारण जोरका दर्द होने लगता है और उसके उफान-सड़ानसे वायु कुपित होकर मस्तिष्क भन्ना जाता है। उस समय उसकी चिकित्सा उष्ण एनिमासे करें ताकि आँत साफ हो जाय। यदि जरूरत हो तो दो या इससे अधिक एनिमा लगातार दे सकते हैं। यह उदरशूल, वायुशूल, आंत्रिक, गुर्दा, यकृत, पथरी, एवं प्लीहा आदिके दर्दमें वड़ा उपयोगी सिद्ध होता है।

शीतल एनिमा—जव बुखार अधिक तेजहो और रोगी वहुत वेचैन हो तो शीतल पानीका एनिमा देनेसे ज्वर घट जाता है। सामान्यतया चौथाई से आधा लीटर ताजा या गुनगुने पानी का एनिमा लेना चाहिये।

व्यस्त जीवन में पंच तत्त्व की मुख्य प्राप्ति

हमारे स्वास्थ्य के लिए जीवन में आकाश, वायु, धूप सूर्य, जल एवं मिट्टी

तत्त्व का समावेश होना अनिवार्य है। आधुनिक अस्त-व्यस्त जीवन में नित्य सवका सामंजस्य होना संभवनहीं दिखाई देता अत: जव हमारे साप्ताहिक अवकाश होता है तो उसदिन इनपांचों तत्त्वोंका निम्न प्रकार अधिक से अधिक उपयोग कर सामंजस्य स्थापित करना चाहिये।

आकाश तत्त्व के लिए उसदिन उपवास यदि जल पर रह सकें तो अत्युत्तम वरना फल या सब्जी का रस लेना चाहिये।

वायु तत्त्व के लिये खुले मैदान, जहां वाग वगीचा हो जाकर रहना या घूमना चाहिए और गहरी सांस लेना चाहिये।

धूप के लिए प्रात: जवतक सह सकें शक्ति के अनुसार धूप लेना चाहिए।

जल के लिये शुद्ध हल्का पानी दिन भर पीना चाहिये और शीतल जल से स्नान करना चहिये।

मिट्टी के लिए नंगे पैर कुछ समय चलना चाहिए।

पर यदि नदी, तालाव, पोखरा या समुद्र की सुविधा हो तो उस उपवास के दिन वहां चले जाइये, वहां गहरी सांस लीजिये, धूप लीजिये, मिट्टी में लेटिये और तैरिये, इसके लिए उत्तम क्रम तो यह है कि पहिले जलमें तैरिये, फिर वाहर आकर धूप मिट्टी में लेटिये और गहरी सांस लीजिये और फिर इसी क्रम को शक्ति के अनुसार दोहराइये।

इसमें आपको केवल पांचों तत्त्वों का ही नहीं वल्कि व्यायाम एवं विश्राम का लाभ मिलकर "एक निशाने से कई शिकार" कहावत सिद्ध होगी।

प्राकृतिक आहार ही जीवन है

प्राकृतिक आहार, जिसकी चर्चा मैं आगे करूँगा, पर रहनेसे शरीरके अंदर संचित विजातीय द्रव्यकी उदासीनता एवं निष्कासन शुरू हो जाता है और दवाओं तथा सूइयों द्वारा दवा दवाये गये के वही पूर्व लक्षण पुनः प्रकट होते हैं। इसीको प्राकृतिक चिकित्साकी भाषा में (Crisis) उभाड़ कहते हैं, जैसा कि डा० लिंडलार एम० डी०ने अपनी पुस्तक Nature-cure में लिखा है—

"But if acute reations take place in the system because

conditions have become more normal, because the healing forces have gained the ascendency and 'forced' the inflammatory process, we call them, "healing crisis."

"प्राकृतिक आहार-विहार द्वारा दशा अधिक सामान्य होनेपर शरीरमें तीव्र प्रतिक्रिया होती है क्योंकि उस समय आरोग्यकारी शक्तियोंकी प्रधानता हो जानेसे तीव्र उत्तेजक उभाड़ होता है जिसे हम 'आरोग्यकारी उभाड़ा' कहते हैं।"

कभी-कभी लोगोंको उभाड़ भी नहीं होता पर इसमें भी कोई सदेह नहीं कि इस क्रमपर चलनेसे शरीरका निरन्तर शोधन होता रहता है फलस्वरूप नवजीवन तथा नवस्फूर्ति मिलती है। इस सम्वन्धमें डा० लूई कूनेकी यह वात भी स्मरण रखने योग्य है कि—

Every disease may be cured but not every patient, प्रत्येकरोगी नहीं पर प्रत्येक रोग ठीक हो सकता है। यदि जीवनी शक्ति शेष है और रोगीके प्राकृतिक चिकित्साके प्रति धैर्य, आस्था एवं विश्वास हो, आत्मबल हो, आशा-स्रोत निरन्तर वहता रहे एवं किसी प्रकारके झकोरेसे वह आशा-दीप न वुझने पाये तो वह निश्चय ही रोग मुक्त होगा।

शरीर शोधन एवं कोप वदलनेके दौरानमें उत्पन्न लक्षणों, इर्द-गिर्दके दूषित एवं हतोत्साही वातावरण तथा लोगोंकी घवड़ानेवाली वातों, जैसा कि प्राकृतिक चिकित्सा एवं प्राकृतिक जीवनके पथिकको देखते ही चारों ओरसे आवाज आती है, "यह क्या पागलपन कर रहे हो, दुवले होते जा रहे हो, हड्डियाँ दिखाई दे रही हैं और सूखते चले जा रहे हो, खूब खाओ-पीओ मौज उड़ाओ फिर मानुष चोला नही मिलने को आदि।" वे मन में दुर्भावना नहीं सद्भावना रखते हुए भी इसलिए कहते हैं कि वे उसकी आँतरिक जीवनी शक्तिको समझने में असमर्थ हैं पर जब वे समझ जायेंगे कि पतझड़के वाद ही हरियाली आती है तो पतझड़ यानी इस दुवलेपनसे घवड़ायेंगे नहीं वल्कि प्रसन्न होंगे। इससे हम घवड़ायें एवं विचलित न हों वल्कि हमारे अंदर रोगको मिटानेका दृढ़ संकल्प वना रहना चाहिए जिससे हम मंजिले मकसूद (लक्ष्य) तक पहुंच सकते हैं।

अपने अंदर गहराई एवं सूक्ष्म रूपसे चिन्तन-मनन करनेपर आप निश्चय ही अनुभव करेंगे कि इस आहार-विहार एवं स्वास्थ्यके अन्य नियमोंपर चलनेसे आपके जीवनमें महान क्रांतिकारी परिवर्तन हुआ है। आप विश्वास मानिये इस परिवर्तनके बावजूद भी इस आहार द्वारा आपके अंदर निरन्तर शक्ति, उत्साह, आशा एवं स्फूर्तिका संचार होगा ही। इस आहार के बारेमें आपकी जानकारी ज्यों-ज्यों बढ़ती और आप जब इसके गूढ़ रहस्य, जिसको बहुत कम लोग जानते हैं, को जान जायेंगे तो आप इसमें अधिक रस लेने लगेंगे।

माँस, शराब तथा विभिन्न कृत्रिम एवं हानिप्रद उत्तेजक खाद्योंके स्वादको भुला और शक्तिदायक प्राकृतिक आहारको ग्रहण करके आप अधिक स्वस्थ सुखमय दीर्घ जीवन बिता सकते हैं।

आहार कैसे बदलें

आप यदि यकायक पूर्ण रूपसे अपने आहार-विहारको बदलनेमें असमर्थ हैं तो धीरे-धीरे पुरानीको छोड़ने और नये को अपनानेका प्रयत्न निरन्तर जारी रखें, तो एक दिन अवश्य ही बिना किसी कष्टका अनुभव किये अपनी पुरानी आदतों से मुक्ति पा जायेंगे। बहुत ही आवश्यक स्मरण रखने एवं अमलमें लानेकी बात तो यह है कि हमें पुरानी गलतियोंकी ओर न लौटकर सुधारकी ही ओर निरन्तर बढ़ते रहना चाहिए। उदाहरणार्थ यदि आप नाश्तेमें चाय, बिस्कुट, मिठाई, नमकीन, पूड़ी, कचौड़ी, भूजा आदि गरिष्ट चीजें लेते हैं तो बदलेमें फल, मठा, अंकुरित अन्न, हरी सब्जीका सूप या रस, दूध या कोई हलकी खाद्य लेना शुरू कर दें अथवा पूर्व आहारकी मात्रा एवं प्रकार को घटाते और प्राकृतिक आहार की मात्रा बढ़ाते जायें तो निश्चय ही शीघ्र ही आपके जीवन से रोगोत्पादक अप्राकृतिक आहार की समाप्ति एवं स्वास्थ्य प्रदाता प्राकृतिक आहार की स्थापना होगी।

यदि आप दिनमें कई प्याला तेज चाय पीनेके आदी हैं तो क्रमशः उसकी तेजीको कम करते हुए कुछ दिनोंमें ही एक दो प्याला लेने लग जायें और अंतमें चायको एकदम विदाकर दें, यदि इच्छा ही हो तो बदलनेमें ऋतु के अनुसार तुलसी, पुदीना, शंतरा के छिलके अथवा चोकरकी चाय लेने लग

जायें। ऐसे कार्यक्रमपर चलकर आप केवल संतुलित प्राकृतिक आहार-विहारकी ही ओर नहीं बढ़ेंगे वल्कि अपने अंदर आत्मवल, स्वयं नियंत्रण एवं आत्मविश्वास आदि गुणोंको पैदा करने, रोगसे बचने एवं मुक्त होने और सुन्दर स्वास्थ्य प्राप्त करनेकी अनुपम कलाको भी जान जायेंगे जिसपर चलकर आप अपना स्वास्थ्य तो वनायेंगे ही और साथ ही अपने घर और पास पड़ोस तथा मित्रोंके स्वास्थ्यको भी उन्नत वनानेमें मददगार होंगे।

"आहार ही औषधि है और औषधि आहार ही है"

"Let food be your medicine and let medicine be your food" Hippocratus

भोजनके वारेमें जाननेके पहले यह भी जान लेना जरूरी है कि स्वस्थ मानव शरीरमें कौन-कौन तत्त्व किस मात्रामें पाया जाता है ताकि उन तत्त्वोंको अपने भोजनमें रखनेका सदा ख्याल रखें। वैज्ञानिकोंने हमारे शरीर-का अन्वेषण करके वतलाया है कि—

तत्त्व	प्रतिशत	तत्त्व	प्रतिशत	तत्त्व	प्रतिशत
ओषजन	६५	क्लोरीन	·१५	लोहा	·००४
कार्वन	१८	सोडियम	·१५	फास्फोरस	·८-१·२
हाइड्रोजन	१०	मैगिनीसियम	·०५	पोटेसियम	·३५
नाइट्रोजन	३	कैलशियम	१·५-२·२	गंधक	·२५

आयोडिन, फ्लोरीन, सिलिकन, ताँवा वहुत मामूली मात्रामें होता है।

ओषजन—यह मस्तिष्ककी शक्तिको वढ़ाने वाला एवं शरीर-शोधक है।

कार्वन—ओषजनके साथ शरीरमें गरमी कायम रखता है।

हाइड्रोजन—जीवनीशक्ति प्रदान, अंदरूनी सफाई और पसीना लाकर शरीरकी सफाई करता है।

नाइट्रोजन – यह ओषजन, कार्वन एवं हाड्रोजनकी अधिकता और अधिक गरमीसे शरीरकी रक्षा करता है।

उपरोक्त तत्त्वोंके संतुलित मात्रामें रहनेसे हमारे शरीरके अन्दर ८० प्रतिशत क्षार और २० प्रतिशत अम्ल पाया जाता है। यही दोनों तत्त्व विद्युत

शक्ति—जीवनीशक्ति—के धनात्मक एवं ऋणात्मक तार हैं। इसी आधार-पर वैज्ञानिकों ने भी भोजन-वर्गीकरण धनात्मक एवं ऋणात्मक किया है।

धनात्मक हरी सब्जियाँ, दूध, फल आदि,। इनमें सब्जियाँ अधिक धनात्मक एवं प्रारंभिक भोजन हैं जिसे प्रकृतिमाता हमें प्रदान करती है जिस प्रकार वच्चे के लिए प्रारंभिक भोजन माँका दूध। ऋणात्मक भोजन अन्न कण, दाल, माँस-मछली, अंडा आदि है। अगर यह अधिक खराब न किये जायँ तो प्रथम भोजनके पूरकके रूपमें लिये जा सकते हैं। इन्हीं दोनों तत्त्वों के परस्पर मिलनेसे जीवनी शक्ति जाग्रत होती है। जब हमारे भोजनमें किन्हीं तत्त्व विशेषकी अधिकता या कमी होती है तो उसीके हिसावसे विचार वनते हैं। भगवान कृष्णने भी गीतामें भोजनके संवंध में कहा है—

"आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः।" ७।१७

जैसे श्रद्धा तीन प्रकारकी होती है वैसे ही भोजन भी सवको अपनी-अपनी प्रकृतिसे अनुसार तीन प्रकार सात्त्विकी, राजसी एवं तामसी प्रिय होता है। यहाँ मैं थोड़ेमें सवके वारेमें बता देना चाहता हूँ—

आयुः सत्त्व बलारोग्य सुख प्रीति विवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धा स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विक प्रियाः ॥८।१७॥

१—आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीतिको वढ़ाने वाले एव रसयुक्त चिकने और स्थिर रहनेवाले तथा स्वभावसे ही मनको प्रिय ऐसे आहारको सात्त्विक कहते हैं।

कट्वम्ल लवणात्युष्ण तीक्ष्ण रूक्ष विदाहिनः।
आहारा राजसस्येष्टा दुःख शोकामय प्रदाः ॥९।१७

२—कड़ुवे, खट्टे, नमकीन और अति गरम तथा तीक्ष्ण रूखे और प्रदाहकारक एवं दुख चिंता और रोगोंको उत्पन्न करने वाले आहार राजसी होते हैं।

यातयामं गतरसं पूति पर्युषित च यत्।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥१०।१७

३—जो भोजन अधपका, रसरहित, दुर्गंधयुक्त, वासी, उच्छिष्ट (जूठा) तथा अपवित्र भी है वह आहार तामसी है।

इन तीनों प्रकारके भोजनको देखते हुए सात्त्विक आहार सबसे उत्तम एवं रचनात्मक है अत: मैं उसके ही बारेमें यहाँ बताना चाहता हूँ जिसपर चलकर आप स्वस्थ एवं प्रसन्न रह सकते हैं।

जब क्षार और अम्ल उचित मात्रामें मिलते हैं तो जीवनीशक्ति ठीक-ठीक काम करती है और अनुपात ठीक न होनेसे रोगका जन्म होता है।

इस अनुपातको कायम रखने एवं सात्त्विक भोजन प्राप्त करनेके लिए हमारे भोजनमें उच्च कोटिका प्रोटीन, कार्वोहाइड्रेट, चिकनाई, विटैमिन, प्राकृतिक लवण एवं फुजला होना आवश्यक है। प्रत्येक तत्वके बारेमें भी अलग-अलग जानना जरूरी है।

प्रोटीन

शरीरकी रचना, विकास, वृद्धि एवं दिन-प्रतिदिन होनेवाली क्षतिपूर्तिके लिए आवश्यक है। यह पचकर एमिनो-एसिड (तिक्त अम्ल) बनकर हमारे काम आता है। इसकी ४८ किस्में हैं जिनमें २४ हमारे काम आते हैं।

अभावमें—शरीरका विकास रुक जाता है एवं क्षतिपूर्ति न होने से थकान होती है।

अधिकतामें—गुर्दा खराब और गाठोंमें यूरिक एसिड जमा होकर गठिया एवं अन्य रोग हो जाता है।

प्रोटीनकी किस्में गुणके अनुसार क्रमश: चार भागोंमें बाँटा गया है –

(१) दूध तथा दूधजन्य पदार्थ–छेना, दही, मठा आदि।

(२) हर प्रकारके काष्ठज मेवे (नट्स) बादाम, पिश्ता, चिरौंजी, चिलगोजा, मूंगफली एवं काजू आदि।

(३) अंडा और माँस-मछली (अच्छाई के साथ बुराई अधिक हैं अत: निषेध हैं)

(४) द्विदल-हर प्रकारके दाल पर दालोंमें सोयबीन सर्वश्रेष्ठ है। सोयाबीनमें समाहृत प्रोटीन होनेसे कम शरीररिक श्रम करने वालों को नहीं लेना चाहिये।

आवश्यकता– बच्चोंको प्रतिकि लोवजनपर नित्य २–४ ग्राम और साधारणतया बालिग को ४०-५० ग्राम प्रोटीनकी आवश्यकता है।

कार्बोहाइड्रेट

इससे हमें गरमी-शक्ति प्राप्त होती है। यह दो चीजों (१) श्वेतसार (२) शर्करा से मिलकर बना है। प्रत्येक श्वेतसार पचकर अंतमें शर्कराके रूपमें बदल जाता है और ग्लाईकोजिन (मधुजन) बनकर हमारी माँस-पेशियों एवं यकृतमें जमा रहता है जो उपवासमें भी काम देता है।

आवश्यकता—नित्य १५०—२५० ग्राम की आवश्यकता है।

अभावमें -- आलस, निष्क्रियता।

अधिकतामें – मोटापा, श्वासनली की क्रिया खराब हो जाती है।

श्वेतसार—जिस खाद्यमें चिपचिपापन हो वह श्वेतसार प्रधान खाद्य है। इसमें सभी अन्नकण एवं कंद शामिल है। वैज्ञानिकोंने गुणके अनुसार क्रमशः इस प्रकार विभाजन किया है—

(१) आसानीसे पचनेवाला क्षार प्रधान—केला, आलू, सिंघाड़ा आदि।

(२) अम्ल प्रधान होते हुए आसानीसे पचनेवाला—चावल, जौ एवं कई प्रकारके कंद।

(३) अम्ल प्रधान एवं पचनेमें देरी लगती हो और अधिक पौष्टिक-सभी प्रकारके कण गेहूं, मकई, ज्वार, बाजरा आदि।

शर्करा—वैज्ञानिकोंने गुणके अनुसार इसे भी निम्नांकित भागों में बाँटा है—

(१) दूधकी चीनी-दूधमें पाई जाने वाली चीनी— गर्भ कालसे मृत्युपर्यंत इसकी आवश्यकता है। माँके दूधमें यह अधिक मात्रामें होता है। बच्चेको अलगसे दूध पिलाते समय मीलकी चीनीके बदले दूधकी चीनी ही मिलाना चाहिए वरना बच्चेको पेचिश, पतले दस्त एवं पेटमें जलन होने लगती है। यह माता के दूध में ६-७ और अन्य प्राणियों में ४॥-५ प्रतिशत होता है। यह आँतोंके रोगके लिए बहुत उपयोगी है।

(२) **अंगूर की चीनी**—अंगूर एवं अन्य फलोंमें भी पाई जाती है। वैज्ञानिकोंने इसे पूर्वपचा खाद्य कहा है। खाते ही शरीर इसे ग्रहणकर लेता है। जब हृदयकी गति ठीक नहीं रहती तो एक चौथाई लीटर पानीमें एक चम्मच शहद अथवा किशमिशका पानी देनेसे जीवन शक्ति आ जाती है।

यह आँतोंके लिए बहुत ही उपयोगी है। प्रत्येक शर्करा अंगूरकी चीनी बननेके बाद ही शरीरके काम आता है। अतः जिनकी पाचन क्रिया खराब हो उन्हें यही लेना चाहिए। दूध शर्करा के स्थानमें ले सकते हैं।

(३) फलकी चीनी प्रायः सभी फलमें थोड़ी बहुत मात्रा में पाई जाती है। पौदे के रसमें भी ग्लूकोजके साथ पायी जाती है। इसकी पाचन क्रिया छोटी आँतों द्वारा होती है। ईख शर्करा पचकर फलशर्करामें बदल जाता है। फलोंमें प्रायः डेक्स्ट्रोज एवं फलशर्करा पाया जाता है।

(४) अन्नकी चीनी—अनाजके पचनेसे यह बनती है। इसकी पाचन किया मुंह से शुरू होकर छोटी आँतोमें समाप्त होती है। इसके साथ अनेक प्राकृतिक लवण एवं विटामिन होते हैं और इसमें हलका सारक गुण भी है। आँतोंके जलन, आमाशयिक व्रणमें भी यह काम करता है।

(५) गन्नेकी चीनी—गन्नेसे बनी मीलकी चीनी। यह गन्नेसे तैयार की जाती है। इसमें केवल गर्मी प्रदान करनेकी शक्ति है। अम्लमय होनेके कारण इससे आंतोंमें जलन होती है, कैलशियमके अभावमें दाँत खराब हो जाता और साथ ही फोड़े फुंसी भी निकल आते हैं। गन्नेकी चीनी सबसे निम्न कोटिकी होती है।

चिकनाई

यह हमारे अंदर तेल और ईंधनका काम करती है। शरीरमें यह वही काम करती है जो हवनमें घी। स्नायु एवं शरीरके अन्य अंग सुरक्षित रहते हैं। यह साबुनकी तरह एसिड (अम्ल) बनकर पचता है।

आवश्यकता—शारीरिक श्रम करनेवालों एवं जाड़ेमें अधिक पर यों साधारणतया नित्य ३०–४० ग्राम की आवश्यकता होती है।

अभावमें—त्वचा खुरदरी, दुबलापन, स्वभाव चिड़चिड़ा, आँखकी ज्योति कम हो जाती है।

अधिकतामें—मोटापा, यकृत एवं क्लोमग्रन्थि खराब हो जाती हैं।

चिकनाईकी किस्म—गुणके अनुसार क्रमशः इस प्रकार बाँटा गया है—

(१) दूधजन्य–घी, मक्खन।

(२) काष्ठजमेवे—नारियल, बादाम, पिश्ता, चिरौंजी आदि।

(३) सभी प्रकारके तेल—तिल्ली, अलसी, सरसों, जैतून एवं बादाम आदि।

विटामिन

इसका अनुभव देखकर नहीं प्रयोग द्वारा कर सकते हैं।

जीवनी शक्तिको बढ़ाने, शक्तिको कायम रखने तथा रोग प्रतिरोधक शक्ति प्रदान करता है। गुणके अनुसार इसे निम्न प्रकार विभाजित किया गया है।

विटामिन ए—शरीरका विकास, रक्त संचालन और वृद्धि ठीक-ठीक होती है, साथ ही इसमें रोग प्रतिरोधक शक्ति भी है।

अभावमें मंदाग्नि, वृद्धिका रुकना, कमजोरी, त्वचा एवं आँखके रोग-आंख आना, मोतियाविंदु और रतौंधी आदि मस्तिष्क में मंदता एवं निष्क्रियता आती है।

अनुपस्थितिमें—वृद्धि एवं विकास रुक जाता तथा नेत्र ज्योति क्षीण होती हैं।

आवश्यकता—३००० अंतर्राष्ट्रीय इकाई।

साधन—आवश्यक विटामिन ए. नित्य निम्नांकित मात्रामें खाद्य लेनेसे मिल जाती है—

नाम	ग्राम	नाम	ग्राम	नाम	ग्राम
धनिया पत्ती	२५	अजवाईन पत्ती	३५	सहजन	२०
नीमकोमल	५५	पान	२५	दूध गाय	४००
अगस्त	३०	चौलाई	३५	आमपका	२००
पपीता पका	१३०	मेथी (पत्ती)	७०	पत्तागोभी	१०
गाजर	१००	टमाटर पका	८००	पालक	८०
मक्खन गाय	४५	पुदीना	१००		

विटामिन बी—भूख तेज, पाचनशक्ति सवल, वाढ़में वृद्धि, स्नायु-मण्डल सशक्त, रोगोंसे रक्षा एवं दूध अधिक होता है।

बी १—बेरी बेरीको रोकता है गरमीसे नष्ट नहीं होता।

बी २ बढ़नेमें मदद करता है। गरमीसे नष्ट नहीं होता।

बी ३— नायु-मंडलको सशक्त करता है पर गरमीसे नष्ट हो जाता है।

अभावमें—पाचनक्रिया तथा भूखमें कमी, वजन घटना, शक्तिकी कमी, कब्ज, कमजोरी, असाधारण ताप, क्लोम ग्रन्थि, झिल्ली, हृदय, यकृत, पेट में दोष और चुल्लिका (थाइरायड) में वृद्धि और मस्तिष्कमें जड़ता आती हैं।

अनुपस्थितिमें—वेरी-वेरी एवं स्नायुविक दुर्बलता।

आवश्यकता—नित्य ३०० अंतर्राष्ट्रीय इकाई।

प्रधानसाधन—संपूर्ण कण, दूध, गद्दर फल, सब्जी, चोकर एवं फल सब्जीके छिलके आदि। हमारी आवश्यतानुसार विटामिन नित्य निम्नांकित मात्रामें खाद्य लेनेसे मिल जाता है।

नाम	ग्राम	नाम	ग्राम	नाम	ग्राम
जई	८०	भुजिया चावल	२९०	कुटू (फाफर)	८०
मूंगफली	९०	अरवा चावल	४४०	प्याज	६६०
सोयावीन	९०			संतरा	६६०
गेहूं	१५०	पालक	३८०	मेथी (पत्ती)	३८०
मूंगछिलके		जौ	१७५	सहजन	३८०
समेत	१७०	अखरोट	१७५	चुकन्दर	३८०
मसूर दाल	१७५	ज्वार	२३०	गाजर	४४०
मटर	१७५	वाजरा	२४०	केला	५२०
चना	२६०	कोदो	२४०	पत्ता गोभी	५२०
विना कुटा		फूल गोभी	२४०	टमाटर	६६०
चावल	२७०				
दूध गाय	१५०	शलजम	२६०	सेव	६६०

विटामिन सी—स्कर्वी रोग (मसूड़ोंसे खून आना) पायरिया एव दांत के अन्य रोगसे रक्षा करना एवं त्वचा ठीक रखना रोग प्रतिरोधक शक्ति होती है।

अभावमें—स्कर्वी, पायरिया एवं रक्तचाप आदि रक्त सम्बन्धी रोग होता है।

आवश्यकता—नित्य ७५–१०० मिलीग्राम।

प्रधान साधन—नारंगी, नीबू, टमाटर, ताजी हरी सब्जी, अंकुरित अन्न, आंवला, अमरूद आदि। आवश्यकतानुसार नित्य निम्नाँकित मात्रामें चीजोंके लेनेसे मिल सकता है।

नाम	ग्राम	नाम	ग्राम	नाम	ग्राम
आँवला	१०	गांठ गोभी	५५	पालक	९०
अमरूद	१५	अंकुरित मूंग	६५	शलजम	१००
सहजन (पत्ती)	२०	संतरा-रस	६५	अंकुरित चना	१२५
चौलाई	२५	नीबू-रस	७०	शकरकंद	१८०
धनिया (पत्ती)	३५	अनन्नास	७०	आलू	२५०
पत्ता गोभी	३५	टमाटर पका	८५	पपीता पका	९०

विटामिन डी—यह शरीरमें चूना (कैल्सियम) के संतुलन को ठीक रखता है और अन्य प्राकृतिक खाद्य और लवणके समीकरणमें सहायक होता है।

अभावमें—संक्रामक रोग, मांसपेशियोंकी कमजोरी, स्नायु संस्थानकी दुर्बलता होती है और यक्ष्मा तथा अन्य रोग प्रतिरोधक शक्तिका ह्रास होता है।

अनुपस्थितिमें—अस्थि विकृत, यक्ष्मा, पायरिया आदि।

साधन—दूध एवं इसका खजाना धूप है, जो विना पैसेके हर जगह मिल सकती है। नित्य प्रातः आध घंटे धूपमें रहनेसे इसकी पूर्ति होती है। बच्चों को तेल मक्खन अथवा काडलिवर आयल (मछली के तेल) से मालिश करके धूप देना और यों भी सभी लोगोंको मालिशकर धूप लेना विशेष उपयोगी है।

विटामिन ई—संतानोत्पत्तिपर विशेप प्रभावकारी है और लोहाके समीकरणमें भी सहायक होता है।

साधन—सभी अंकुरित खाद्य कण गेहूं, मकई, दूध, शाक तरकारी अन्य विटामिन ठीक मात्रामें लेते रहें तो यह अपने आप मिल जाता है।

प्राकृतिक लवण

शरीरकी सफाई, बनावट, विकास एवं खाद्योंका समीकरण होता है। यहाँ

मैं संक्षेपमें बता देना चाहता हूं कि किस लवणका किस अंग विशेष पर प्रभाव पड़ता है एवं उसके अभावमें क्या होता है—

चूना (कैल्सियम)—हड्डी एवं तंतुओंको स्वस्थ बनाता है, मांसपेशियां नियमित सिकुड़ती एवं फैलतीहैं, हृदयकी गति ठीक रहती है और रक्तकी तरलता संतुलित रहती है ।

आवश्यकता—नित्य ०·६८ ग्रामकी आवश्यकता होती है। बच्चों तथा गर्भवती और दूध पिलानेवाली मांको अधिककी जरूरत होती है।

अभावमें—हड्डी और दांतका विकास रुकना, हड्डियां लुचलुची, दांत सड़ना, अधिक रक्त स्राव, सूखा रोग आदि।

साधन—दूध, गोभी, पालक, अजवाइन, गाजर, सहजन, तिल, शंतरा, पान, अगस्त आदिमें अधिक मात्रामें पाया जाता है पर हम नित्य इतना चूना निम्नाँकित खाद्योंसे प्राप्तकर सकते हैं।

नाम	ग्राम	नाम	ग्राम	नाम	ग्राम
तिल	४०	नीमकी पत्ती	११५	सरसों साग	१६०
अगस्त	५०	मेथीकी पत्ती	१२०	चना पत्ती	१७०
चौलाई डंठल	२२०	पानकी पत्ती	२६०	गाजर पत्ती	१७०
नीबूका छिलका	८५	सहजनकी पत्ती	१३०	दूध (गाय)	५००
चौलाई	११०	मकोय की पत्ती	१४०	मखनिया दूध	५००

फास्फोरस—शरीर-कोषमें शक्ति संचार करता है। चूनेके साथ दांत, हड्डीको दृढ़ एवं स्नायु संस्थानको सशक्त बनाता है।

आवश्यकता—नित्य ०.८८ ग्राम और गर्भ तथा दूध कालमें १.५० ग्राम।

अभावमें—हड्डी एवं दांतका विकास रुकना, सूखा, वजन घटना और आमतौरसे कमजोरी मालूम होती है।

साधन—दूध, पनीर, फलियां, संपूर्ण अन्न, काष्टजमेवे, हरी सब्जी सूखा धनिया और हल्दीमें पाया जाता है। जिस खाद्यमें चूना होता है उसमें यह अवश्य होता है।

लोहा—ओषजनको शरीरके कोने-कोनेमें पहुंचानेवाले लाल रक्त कणके

बननेमें सहायक है। पीलिया, पाचन सम्बन्धी गड़बड़ी रक्ताभाव आदिको ठीक करता और शरीरको सक्रिय बनाता है।

आवश्यकता—नित्य १५ से २० मिलीग्रामतक लोहा चाहिए।

अभावमें—रोग प्रतिरोधकशक्ति एवं शक्ति का ह्रास होता है।

साधन—हरी पत्तीदार सब्जियां, यकृत, सूखे मेवे, गाजर, चोकर, धनिया आदिमें अधिक मात्रामें पाया जाता है पर आवश्यक लोहा हम नित्य निम्नांकित खाद्योंसे प्राप्तकर सकते हैं—

नाम	ग्राम	नाम	ग्राम	नाम	ग्राम
चना पत्ती	७०	तिलकी खली	१००	गुड़	१६०
नीमपत्ती (कोमल)	७०	धनिया दाना	१००	सोयाबीन	१६०
चौलाई	८०	पुदीना	११०	तिल	१७०
मकोय पत्ती	८५	मेथी दाना	१२०	इमली	१७०
मेथी पत्ती	१००	सरसों साग	१४०	धनिया पत्ती	१७०
बाजरा	२००	दालें	२००	गाजर (पत्ती)	२००
पालक	२२०	गेहूं	३३०	ज्वार	२८०
खजूर	२८०	बथुआ	४००	बजरी	२००

आयोडिन—गलेकी चुल्लिका (थायरायड) ग्रन्थिको स्वस्थ रखता, बुद्धि तीव्र करता, शक्ति को बढ़ाता, घेघा तथा मोटापनसे बचाता और वीर्यको रग-रगमें पहुंचाकर पुरुषत्व प्रदान करता है।

आवश्यकता—बहुत जरासी जरूरत है यानी नित्य १/१०० मिलीग्राम।

अभावमें—घेघा, पुरुषत्वहीनता एवं बुद्धि कुण्ठित होता है।

साधन—सम्पूर्ण अन्न कण, काष्ठज मेवे और पानीमें पैदा होने वाले खाद्य—कमलगट्टा, नारी का शाक, सेरकी, पवनार, भसीड़ आदि तथा हरी सब्जी।

तांबा—लोहे के साथ हेमोग्लोबिन तथा लाल रक्तकणको बढ़ाता है।

आवश्यकता—नित्य शिशु १ से १.५ मिलीग्राम, बच्चों को १.५ मिलीग्राम, वयस्क २.५ मिलीग्राम और गर्भिणी अथवा दूध वालीको ३ से ३.५ मिलीग्राम चाहिये।

अभावमें—लौहका ठीक इस्तेमाल न होना, साँसमें खराबी एवं साधारण कमजोरी।

साधन—सम्पूर्ण अन्नकण एवं अन्य प्राकृतिक खाद्योंमें सामान्यतः लोहके प्रधान खाद्य में रहता है।

मैगनेसियम—कैलसियमके साथ हृदयकी गतिको तेज नहीं होने देता एवं रक्तकी बढ़ी हुई चीनी (मधुमेहमें) को जलानेमें मदद करता है।

आवश्यकता—बच्चोंको नित्य .२५ और वयस्कको ०·३५ ग्राम।

अभावमें—पाचन खराबी, थकान, चिड़चिड़ापन आदि।

साधन—दूध एवं हरी पत्तीदार सब्जियाँ।

फ्लोरीन—दाँतकी कलई एवं प्रत्येक तन्तुको ठीक रखनेके लिए आवश्यक है। अन्य तत्व ठीक-ठीक मिलनेसे अपने आप यह मिल जाता है।

साधन—दूध, हरी सब्जियाँ, काष्ठज मेवे और अन्न कण।

जस्ता—आमाशयिक रसके बनने एवं दूषित नत्रजनको बाहर निकालने में मदद करता है। अन्य तत्व ठीक मिलनेसे यह अपने आप मिल जाता है।

साधन—फल, हरी सब्जी और दूध।

सिलिकन—त्वचा और तन्तुओंको लचीला, बालोंको काला करने और बढ़ानेमें सहायक होता है।

आवश्यकता नित्य १.५ मिलीग्रामकी जरूरत होती है।

अभावमें—छोटी आंतकी शोषण शक्ति कम होती है एवं विकास रुक जाता है।

साधन—अन्नकण, सब्जी और फल।

ब्रोमाइन—शरीरकी ग्रन्थियोंके लिये आवश्यक है।

आवश्यकता—बहुत थोड़ीसी।

अभावमें—ग्रन्थियां कमजोर हो जाती हैं।

साधन—टमाटर, खरबूजा एवं अधिकांश हरी सब्जियोंमें।

गंधक (सल्फर)—रक्तको शुद्ध करता है, बालोंको बढ़ाता है और मधुमेह को रोकता है।

आवश्यकता—नित्य १.३ से २ ग्राम चाहिये।

अभावमें——नाखून, वालकी रचना एवं विकासक्षीण होता है।

साधन——सम्पूर्ण अन्नकण, फल-सब्जी, काष्ठज मेवे और सोयाबीन आदि द्विदल।

पोटेसियम——ओषजनको धारण, सोडियम क्लोराइड एवं नत्रजनको बाहर निकालनेमें सहायक होता है और स्नायु संस्थानको शक्तिशाली बनाता है।

आवश्यकता—वच्चोंको नित्य १.५ ग्राम और वयस्कको ३ ग्राम।

अभावमें——माँसपेशियां ढीली, पाचनकी खरावी, शरीरमें जल संचय, रक्त चाप होता है।

साधन—हरी सब्जी।

सोडियम क्लोराइड (नमक ——शरीरमें रक्तकी तरलताको सन्तुलित रखने के लिये आवश्यक है। कैल्सियमके साथ इसका सहयोग है।

आवश्यकता——नित्य २ से ३ ग्राम तक खाद्योंमें पाया जाने वाला सजीव नमक।

अभावमें——पाचन प्रणालीकी खरावी, वजन घटना, शरीरमें कम पानी ठहरता है और रक्त गाढ़ा हो जाता है।

साधन—हरी सब्जियाँ, फल और सम्पूर्ण अन्न कण।

ऊपर की तालिकासे स्पष्ट है कि यदि हम नित्य फल, हरी सब्जी और दूध पर्याप्त मात्रा में लेते रहें तो हमारे लिये आवश्यक सभी प्राकृतिक लवण प्राप्त होते रहेंगे।

फुजला——यह हमारे शरीरमें झाड़ू का काम करता है। बिना इसके आंतोंकी सफाई होना कठिन है अतः इसका भोजनमें होना आवश्यक है।

साधन——सभी फल, हरी सब्जी, चोकर, छिलका, वेल, ईसवगोलकी भूसी, अंजीर, गूलर, मुनक्का एवं किशमिश आदि अच्छे प्रकारके फुजला हैं।

भोजनकी पाचन क्रिया और मेल

भोजनका चुनाव करनेके पहले यह जान लेना आवश्यक है कि कौन खाद्य कहाँ पचता और किसका किससे मेल है।

पाचन क्रिया के अनुसार अन्न प्रणालीको क्रमशः निम्नांकित भागोंमें बांटा गया है, उनसे रस निकलता है और खाद्योंकी पाचन क्रिया होती है—

भोजनकी पाचन क्रिया क्रमशः ३–४ घण्टे आमाशय और ५–६ घण्टे छोटी आंतमें रहनेके बाद वह बड़ी आंतमें चली आती है और ३–४ घण्टे बड़ी आंतमें रहकर १४–१८ घण्टेके अन्दर बाहर निकल आता है अतः १४–१८ घण्टेके अन्दर शौच होना चाहिये। यदि इस निश्चित समय पर शौच न हो तो कब्ज समझना चाहिये। दूसरी पहिचानके लिये आप भोजनमें पत्तीदार सब्जी लें और दूसरे दिन यदि ठीक समय पर उसी रंगका पैखाना न हो तो कब्ज समझना चाहिये।

तीसरा तरीका यह हो सकता है कि आप शौच जानेके बाद या उपवास करनेके दूसरे दिन शौच जानेके बाद एनिमा लें और मल निकले तो कब्ज समझना चाहिये। कब्ज किस हद तक है इसका निर्णय मलकी मात्रा एवं गंध से कर सकते हैं।

पाचन प्रणली के भाग	उनसे निकलने वाले रस	उनसे पचाने वाले खाद्य
मुंह (लाला ग्रन्थि)	लालारस (थूक)	श्वेतसार
आमाशय	पेप्सिन एवं हाइड्रोक्लोरिक एसिड	प्रोटीन
यकृत (कलेजा)	पित्त	चिकनाई
क्लोमग्रन्थि	क्लोमरस	श्वेतसार, प्रोटीन एवं चिकनाई
क्षुद्रांत्र	आंत्रिकरस	शर्करा, प्रोटीन एवं चिकनाई

इस प्रकार स्पष्ट है कि भोजन क्रमशः पहले मुंहके लाला रस, आमाशयके पेप्सिन और हाड्रोक्लोरिक रससे मिलकर द्वांदशागुल अंत्रमें पहुंचता है वहाँ यकृतके पित्त एवं क्लोम ग्रन्थिके क्लोम रससे मिलकर छोटी आंतोंमें पहुंचता है। वहाँ आंत्रिक रस द्वारा पाचन क्रिया होकर रस रक्तमें मिलकर हृदयमें पहुंचता है और बचा हुआ मल बड़ी आंतमें आकर मलाशय होकर १४ से १८ घंटेके अंदर बाहर निकल जाता है।

इतना जान लेनेके बाद यह भी जान लेना आवश्यक है कि कौन खाद्य

किस-किस पाचक रससे पचकर अंतमें क्या होता है ताकि भोजनके मेल चुननेमें आसानी हो—

नाम खाद्य	किन किन रससे पचता है	पचकर अन्त में क्या होता है
श्वेतसार	थूक (लाला रस), क्लोम एवं आंत्रिक रस।	ग्लाइकोजिन (मधुजन)
प्रोटीन	आमाशयिक, क्लोम एवं आंत्रिक रस।	एमिनोएसिड (तिक्ती-अम्ल)
चिकनाई	पित्त, क्लोम एवं आंत्रिक रस	साबुन
शर्करा	आंतरिक रस	ग्लाइकोजिन (मधुजन)
प्राकृतिक लवण	प्रायः सभी पाचक रस द्वारा	रक्तमें मिल जाता है।
विटामिन	प्रायः सभी पाचक रस	पचकर शक्तिमें बदल जाता है।
फुजला	पचता नहीं	पैखाने के साथ बाहर निकल जाता है।

ऊपरकी तालिकासे स्पष्ट है कि केवल प्रोटीन और श्वेतसारका मेल नहीं है बाकी सभी खाद्योंमें परस्पर मेल है अतः भोजन-मेलका सबसे मौलिक सिद्धान्त यह हुआ कि प्रोटीन एवं श्वेतसार एक साथ नहीं लेना चाहिये।

साथ न लेनेका दूसरा कारण यह भी है कि थूक जिससे श्वेतसारकी पाचन क्रिया शुरू होती है वह क्षार माध्यम एवं आमाशयिकरस, जिससे प्रोटीनकी पाचन क्रिया शुरू होती है, अम्ल (खट्टी) माध्यम है इसलिये ये दोनों खाद्य एक दूसरेके विरोधी हैं अतः हम इस नतीजेपर भी पहुंचते हैं कि—

श्वेतसार—मीठी चीजों खजूर, किशमिश, आम, अन्जीर, शहद, केला, मौसमी आदि चीजोंसे मेल है और नींबू, शंतरा, इमली, टमाटर आदि खट्टी चीजों से विरोध है। इसीलिये श्वेतसारके साथ मीठी चीजें खानेमें रुचिकर लगती है।

प्रोटीन—सभी खट्टी चीजें—नींबू, शंतरा, इमली, टमाटर, कच्चा आम, करौंदा, अमरख आदिसे मेल एवं श्वेतसारीय खाद्य, गेहूं, चावल, जौ, बाजरा

आदिसे विरोध है। इसलिए दालके साथ खट्टी चीजें अच्छी लगती हैं और उसमें खटाई अथवा नींबू डालकर खानेका रिवाज भी है। दूधके साथ नींबू, शंतरा, टमाटर खानेसे वह शीघ्र हजम होता है अतः जिनको दूध न हजम होता हो वे यदि घूँट-घूँट दूध पीते जायें और बीचमें नींबू चूसते जायें तो निश्चय ही दूध हजम होने लगे पर दूधकी मात्रा थोड़ेसे शुरू करके बढ़ानी चाहिये। सूखे मेवे, हरी सब्जीका करीब-करीब प्रोटीन, श्वेतसार और चिकनाई सभीसे मेल है अतः यह खाद्य किसीके भी साथ लिया जा सकता है।

पाठक एक बार फिर याद करलें कि चिकनाई शर्करा और प्राकृतिक लवणका प्रायः सभी खाद्योंसे मेल है। अनमेल खाद्य लंबे समय तक लेते रहने पर पाचनमें जरूर गड़बड़ी पैदा होती है। सर्वोत्तम सिद्धान्त तो यह है कि एक समय में एकही अन्न लेना।

निष्कासन क्रिया

इतना जान लेनेके बाद यह भी जान लेना जरूरी है कि किस प्रधान खाद्य के बचे हुये भागका निष्कासन किस मार्गसे होता है ताकि किस रोगमें किस खाद्यको बन्द करना चाहिये, जान जायें। नीचेकी तालिका ग्राममें दी गई है कि कहाँसे किसका निष्कासन होता है –

मलमार्ग	पानी	विभिन्न तत्त्व	नत्रजन	कार्बन
फेफड़ा	३२०	७७०	०	२१०
गुर्दा	१५००	६५	१६	१०
त्वचा	६५०	४५	६	६
पैखाना	१३०	५०	२	३०

ऊपरकी तालिकासे स्पष्ट है कि गुर्देको नत्रजन और फेफड़ेको कार्बन अधिक मात्रामें विसर्जन करना पड़ता है अतः गुर्दे सम्बन्धी रोगमें नत्रजन (प्रोटीन) प्रधान खाद्य और फेफड़े सम्बन्धी रोगमें कार्बन कार्बोहाइड्रेट खाद्य बन्द कर देना चाहिये।

भोजन कितना हो

भोजन कितना हो इसपर लोगों के अलग-अलग मत हैं, भारतवर्षके

काहनूर रिसर्च न्यूट्रिशन इंस्टीट्यूशनके अध्यक्ष श्री मैंक्रिसन साहबका कहना है कि नित्य अच्छे आहार में—

प्रोटीन—७३ ग्राम, फास्फोरस—१.४७ ग्राम,
चिकनाई—७४ ग्राम, कैलसियम—१.०२ ग्राम,
कार्बोहाइड्रेट—४०८ ग्राम, लौह—४४.०० मिलीग्राम
शर्करा—३० ग्राम सब्जीफल—१२५ ग्राम

२६०० कैलोरी करीब होता है इसी प्रकार कई एकने तो ३००० से भी अधिक बताया है पर भोजन प्रयोगी पू० महात्मा गांधीने अपनी अन्तिम पुस्तक 'आरोग्यकी कुंजीमें' जो भोजन क्रम बताया है वह इस प्रकार है—

नाम खाद्य	वजन	कैलोरी (उष्णांक)
दूध (गाय)	२ पौंड (१ किग्रा)	५१२
अनाज—चावल, गेहूं, ज्वार आदि	३ छटाँक (२०० ग्राम)	५८८
शाक पत्तीदार	१॥ छटांक (०० ग्राम)	३९
अन्य शाक	२॥ छटांक (१७० ग्राम)	३०
कच्चा शाक—खीरा, ककड़ी	॥ छटांक (३० ग्राम)	८
घी अथवा	३ तोला (३६ ग्राम)	२४०
मक्खन	४ तोला (४८ ग्राम)	२४०
गुड़	३ तोला (३६ ग्राम)	१२०
नींबू	२	३५
जोड़	२ पौंड ३ छटांक	१५७२

इच्छानुसार मौसम के फल।

इस प्रकार गांधीजी के बताये नित्यके आहारमें १५००-१६०० कैलोरी उष्णांक होता है और १०० कैलोरी यदि मौसमके फलकाभी शामिल करलें तो भी १७०० कैलोरीसे किसी प्रकार अधिक नहीं होता। मैंक्रिसन साहब तथा अन्योंने दूसरों पर भोजन प्रयोग किये हैं पर गांधीजी ने तो अपने एवं अपने आश्रमवासियों पर करके देखे हैं जिसका प्रत्यक्ष फल बापूका स्वास्थ्य

हमारे सामने था कि मरते समय तक उनका शरीर अंगूरकी तरह लाल और होठोंमें मनमोहक मुस्कराहट भरी थी।

बापूका भोजन क्रम तो समझमें आता है कि कुछ हेर-फेरके साथ लिया जा सकता है पर मैक्सिन साहब तथा अन्य एलोपैथ डाक्टर जो भोजनमें उष्णांक की बातपर ही जोर देते हैं समझमें नहीं आता।

इन दोनों क्रमोंके अलावा संसारके एक महान भोजनशास्त्री एवं प्रयोगीने न तो उष्णांक और न मात्राके ऊपर बल्कि हम पचा कितना सकते हैं इस बात पर भोजन खाद्योंका वर्गीकरण किया है कि क्या किस अनुपातमें लेना चाहिये। उनका कहनाभी समझमें आता है कि

'भोजन वही जो पचा, कमाया वही जो बचा।'

इन्होंने भोजन खाद्योंको कई भागोंमें बांटकर बताया है कि हमारे भोजनमें कौन खाद्य किस अनुपातमें होना चाहिए—

पहली श्रेणी—ताजे रसदार फल जोरदार निष्कासक खाद्य होनेके कारण, इससे गलत आहार-विहार एवं दिन-प्रतिदिनकी क्रिया द्वारा पैदा हुई गंदगी तेजी से निष्कासित होती है। हमारे प्रति दिनके भोजनमें इसका ४० प्रतिशत होना आवश्यक है।

इन ताजे रसदार फलोंको भी निष्कापक एवं पोषण गुणके अनसार निम्नांकित भागोंमें क्रमशः बांटा है। जिसे जो फल जहाँ मिले इस्तेमाल करना चाहिए—

(अ) सेव, नाशपाती, नाख, रसभरी, नीबू, मीठानीबू. संतरा, मौसमी, अनन्नास, खरबूजा, सारदा, फालसा आदि।

(ब) अंगूर (काला एवं लाल), अनार, अलूचा, चेरी. शहतूत. आदि।

(स) आम, पपीता, अमरूद, लीची तरबूज, जामुन, शरीफा, खिरनी, आदि।

दूसरी श्रेणी—कच्ची हरी सब्जी (सलाद) नित्यके भोजनमें ३०% तो होनी ही चाहिये। इसे भी गुणके अनुसार क्रमशः निम्नाँकित भागों में बाँटा गया है।

(अ) टमाटर, खीरा, ककड़ी तरोई, सतपुतिया, खेखसा, परवल, पेठा, लौकी एवं टिंडा आदि पेड़में फल लगने वाले।

(व) पालक, पातगोभी, कुल्फा, चौलाई, धनिया, वथुआ, हरी अजवाइन, चनेका शाक, आदि पत्तीदार सब्जियां।

(स) मूली शलजम, चुकन्दर, गाजर, गांठ गोभी, प्याज, और लहसुन आदि मयपत्ती जमीनमें पैदा होने वाले।

(द) गाय, भैंस, वकरीके दूधको भी सब्जियोंमें ही माना गया है क्योंकि ये चरकर–वनस्पति खाकर ही दूध देती हैं अतः उस दूधमें वनस्पतिके सभी गुण मौजूद रहते हैं अतः सब्जीके अभावमें दूध और दूधके अभावमें सब्जी ली जा सकती है। पर दूध के साथ कोई न कोई फुजला और लोहायुक्त खाद्य जरुर होना चाहिए क्यों कि उसमें फुजला और लोहे का का अभाव रहता है।

तीसरी श्रेणी—श्वेतसारीय खाद्य— नित्यके भोजन में २० प्रतिशत होना चाहिये। इससे गरमी एवं शक्ति मिलती है। इसे भी गुणके अनुसार क्रमशः इस प्रकार बाँटा गया है—

(अ) केला, आलू, शकरकंद, मिश्रीकंद, सुथनी, कटहल (पका)।

(व) संपूर्ण गेहूं, अंकुरित गेहूं, चोकर, गेहूंकी रोटी, दलिया, धूपमें रोटी सुखाकर, गेहूं उबालकर आदि।

(स) हरे एवं पके धान का चावल, चिउड़ा, कनसमेत चावल, मक्का, जौ, हरा गेहूं आदि।

जौ, गेहूं, मक्का एवं ज्वार हरी अवस्थामें कच्ची या सेक अथवा पकाकर खानेमें बहुतही स्वादिष्ट होती है और उसमें प्राकृतिक मिठास होती है एवं वह शीघ्र पचते भी हैं अतः हमें फसलमें यदि मिल सके तो हरा ही खाना चाहिये। इनमें ५ प्रतिशत द्विदल भी ले सकते हैं, सभी अन्न कण अंकुरित करके खाना सर्वोत्तम है।

चौथी श्रेणी अ—सूखे तथा काष्ठज मेवे और चिकनाई इससे शरीरको अधिक शक्ति मिलती है और जल्दी पचता है। यह हमारे नित्यके भोजनमें ५ प्रतिशत होना चाहिये। इसे भी गुणके अनुसार क्रमशः इस प्रकार बांटा गया है—

(१) किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर, सूखे सेब, नाशपाती, अनार, गूलर, छोहारा और खुबानी आदि।

(२) शहद एवं गन्ने का रस (चूसना)।

(३) कोल्हूका पिरा गन्ने का रस, राब, गुड़ एवं खण्डसारी।

चौथी श्रेणी ब—काष्ठज मेवे, पशुजन्य, वसा और तेलहन। यह शरीरमें वही काम करता है जिस प्रकार अग्निको प्रज्वलित करनेके लिये घी। यह नित्यके भोजनमें ५ प्रतिशत होना चाहिये। इसेभी गुणके अनुसार क्रमशः कई भागों में बांटा है—

(अ) क्रीम, मक्खन, एवं घी।

(ब) नारियल सूखा, हरा एवं उसका दूध, जैतून, बादाम, पिश्ता, अखरोट, चिरौंजी, चिलगोजा, मूंगफली आदि।

(स) तिल्ली और अलसी समूचा एवं सरसों आदि का तेल।

पांचवी श्रेणी—पकी सब्जी और फलियाँ। यह आहार तीसरी श्रेणीके आहारका पूरक है। यह कभी-कभी श्रेणी २ (वर्ग अ), ३ (वर्ग ब) तथा ४ श्रेणी ब (वर्ग ब स) के बदले इस प्रकार ले सकते हैं। यह तीनों श्रेणी मिलाकर ६० प्रतिशत हुआ अतः अनुभवियोंने उसे इस प्रकार बांटा है—

वर्ग (अ)	वर्ग (ब)	वर्ग (स)
३५ प्रतिशत	१५ प्रतिशत	१० प्रतिशत
श्रेणी दो की सभी पकी तरकारियां एवं		
लौकी, हरी मटर	सोयाबीन, गुच्छी	सूखी फली, सूखी मूंग
तरोई, हरा चना	बैंगन, मसूर	सूखी मटर, सूखा चना
हरी मूंग, हराबोड़ा	भिंडी, चिचिंडा	सूखा अरहर
हरी केवांच		

पहले बताई हुई श्रेणियोंके जितने वर्ग किये गये हैं उतने भागोंमें उन श्रेणी के खाद्यको बाँटकर संतुलित भोजन बनाना चाहिये, ऐसा नहीं कि जो पूरक खाद्य बताये गये हैं उसे उस श्रेणीके सभी खाद्यकी जगहपर लें बल्कि जिस वर्गके स्थानपर बताया गया है उसीके स्थानपर लेना चाहिये। जहाँ फलकी

सुविधा न हो उन्हें उसकी जगह सब्जीकी मात्रा बढ़ा देनी चाहिये। अतः फलके अभावमें ७०-७५ प्रतिशत सब्जी लेना चाहिये। यानी ३ गुना सब्जी और १ गुना अन्य खाद्य होना चाहिये।

पहली श्रेणी

ताजे रसदार फल—इसमें जीवन शक्ति बढ़ाने की अनुपम एवं अद्वितीय शक्ति है। हमारे आहारका ४० प्रतिशत होना जरूरी है। इनकी प्राकृतिक दशामें ही जिस ऋतुमें जहाँ जो पैदा हो लेना चाहिये। फ़लका रस और उसका सलाद भी लिया जा सकता है।

इसमें जीवनी शक्ति बढ़ानेकी ही नहीं बल्कि शरीरसे गन्दगी निकालने एवं उसे उदासीन (निष्क्रिय) करनेकी विशेष शक्ति है। किसी भी रोगकी चिकित्साके प्रारंभ में दो-चार रोज फलपर अवश्य रहना चाहियं और उपवास तो फलके रससे ही तोड़ना चाहिये। ताजे फलके साथ काष्ठज मेवे-बादाम, पिश्ता, चिरौंजी, नारियल आदि मिला लेनेपर स्वास्थ्यको सतुलित तथा सुन्दर रखनेके लिये आदर्श आहार बन जाता है। बैठकर अथवा बौद्धिक कार्य करने वालोंके लिये यह उत्तम उपयोगी आहार सिद्ध हुआ है। गरमीकी ऋतु एवं गरम जलवायुमें तो फलाहार सबके लिये समान रूपसे उपयोगी सिद्ध होता है।

फल अलग-अलग अथवा कई एक जातीय फल अथवा उसका रस एक साथ भी लिया जा सकता है। यह ध्यान रहे कि मीठेके साथ मीठा और खट्टेके साथ खट्टा फल अधिक अनुकूल होता है।

दूसरी श्रेणी

ताजी हरी सब्जियाँ—हमारे संपूर्ण आहारका ३० प्रतिशत होना चाहिए। सब्जियाँ एक-एक करके अलग-अलग अथवा कई एकको एकमें मिलाकर सलाद (कच्ची) के रूपमें खाई जा सकती हैं।

गाय, भैंस, बकरी आदि हरी घास चरनेवाले जानवरोंका कच्चा दूध भी लगभग सब्जी ही है क्योंकि यह जानवर सब्जियाँ (बनस्पति) ही खाते हैं। अतर केवल इतना ही है कि दूधमें शरीरसे गंदगी निकालनेकी शक्ति कम और पोषण तत्त्व अधिक होता है।

दूधका मठा संग्रहणी, आँव, एवं यकृत, तिल्ली तथा पाचन सम्बन्धी गड़वड़ीमें और बच्चोंका वजन बढ़ानेके लिए बड़ा उपयोगी सिद्ध हुआ है। जैसाकि उज्जैन में हुए प्रयोग से मालूम होता है कि उन लोगोंने स्कूलके विद्यार्थियोंको तीन भागोंमें बाँटकर प्रयोग किया था जिसका विवरण इस प्रकार दिया गया है।

दोपहरकी खुराक	मात्रा प्रति बालक प्रति दिन	६ मासमें औसतन, वृद्धि प्रति बालक	औसतन व्यय
मठा	३०० ग्राम	२¼ किग्रा	३० पैसा
दूध मीठा	२५ ,,	१½ किग्रा	१.५० रुपया
साधारण		१¼ किग्रा	१.५० ,,

इस प्रयोगमें 'कम खर्च वालानशीं' भी है। इसीलिए तो शास्त्रोंमें कहा गया है 'तर्क शक्रस्य दुर्लभम्' छाछ इन्द्र को भी दुर्लभ है। अत: प्रत्येक व्यक्ति को पाव-डेढ़ पाव मठा तो पीना ही चाहिये। छाछमें दूधकी शक्कर लैक्टिक एसिडमें बदल जाने और पूर्ण प्रोटीनभी मिल जानेसे छाछकी पौष्टिकता और सुपाच्यता दूधसे अधिक हो जाती है और लैक्टिक एसिड (दुग्धक अम्ल) पैदा करने वाले कीटाणुओं—लैक्टो वेसीलस, एसीडीफीलसमें रोगहारक एवं पाचन क्रियाको ठीक करनेकी क्षमता है।

हरी सब्जियां कच्चीही नहीं, उबालकर भी खा सकते हैं। हां गुणमें अवश्य ही कुछ कमी आ सकती है। उबालते समय इस बातका अवश्य ध्यान रखना चाहिये कि वह मधुर आँचमें पके, पकानेका बर्तन ढका हो और उसका पानी न तो जलनेही दिया जाये और न फेंकाही जाय क्योंकि पानीमें ही समस्त खाद्यका प्राण प्राकृतिक लवण एवं विटामिन रहता है।

कब्ज हटानेमें सब्जी एवं सब्जीके रसका विशेष महत्व है। उपवासमें सब्जीका रस लेनेपर पुराना मल आसानीसे घुल-घुलकर निकलता है।

संपूर्ण आटेको वथुआ, पालक, पथरचटा, पुनर्नवा, चौलाई एवं मेथी आदिके रसमें गूंधकर पकानेसे रोटी वहुत ही स्वादिष्ट एवं स्वास्थ्यप्रदके साथ ही पेट भी खूब साफ होता है।

५०० ग्राम सब्जीके रसमें २ चम्मच आटा पकाकर देनेपर यह कमजोरोंके लिए पथ्यका भी काम करता है।

आपत्ति कालमें हरी सब्जीके अभावमें सुखाकर रखी हुई सब्जी ले सकते हैं। पकानेके ३-४ घंटे पहले उसे भिगो देना चाहिये ताकि उसमें पानी जज्ब हो जाय।

तीसरी श्रेणी

अन्नकण श्वेतसारीय खाद्य—अन्नकण निष्कासक नहीं बल्कि पोषक खाद्य है। यों तो शरीरके प्रत्येक अंगको इससे पोषण मिलता ही है पर इसकी प्रभाव विशेष रूपसे माँस पेशियोंपर पड़ता है, जिससे वह सशक्त तथा गठीली बनती हैं। इसमें पाये जाने वाले प्राकृतिक लवण कैलसियम, लोहा आदि द्वारा हड्डीकी रचना एवं विकासमें अधिक सहायता मिलती है। इसका चोकर तथा कन विटामिन बी का प्रधान साधन माना जाता है। शारीरिक श्रम करने वालों, विशेषकर खिलाड़ियोंके लिए और सर्द जलवायु तथा ऋतुमें यह आम तौरसे उत्तम खाद्य सिद्ध हुआ है।

जब यह आवश्यकतासे अधिक इस्तेमाल किया जाता है तो श्वेतसार वसामें परिवर्तित होकर मोटापाकी शक्लमें दिखाई देता है और यही कारण है कि श्वेतसारीय प्रधान भोजनकरने वालेमोटापाके शिकार होते हैं। पहिली और दूसरी श्रेणीके खाद्यके साथ इसका बहुत अनुकूल एवं उत्तम मेल है। हमारे भोजन में यह २० प्रतिशत होना चाहिये। शारीरिक श्रमकरने वालों, जिनके कोषोंका श्रमके कारण अन्यकी अपेक्षा अधिक घिसाव टुटाव होता रहता है और भोजनका प्रचूषण अधिक शक्ति एवं तेजीसे होता है, उन्हें श्रम एवं शरीरके अनुसार अधिक श्वेतसारकी आवश्यकता हो सकती है।

अन्नकणमें सबसे उत्ताम गेहूं है, इसमें मनुष्यके जीवनके लिये प्रायः सभी तत्त्व पाये जाते हैं। देर तक पकाने एवं पानीमें घुलनशील प्राकृतिक लवणोंको नष्ट होनेसे बचानेके लिये गेहूं अथवा आटेको पकानेके पहले कमसे कम ४

---

*श्वेतसारके साथ फल सब्जीभी अनुपातसे बढ़ायें न कि उन्हें घटाकर उनकी जगह बढ़ायें।

घंटे पानीमें भिगो देनेके बाद उसी पानीमें आटेको फिरसे गूंधकर पकाना चाहिये। अंकुरित अन्नकण में अनेक विटामिनकी मात्रा बढ़ एवं नये विटामिन उत्पन्न होनेके साथ श्वेतसार शर्करा में बदल जानेके कारण यह अधिक सुपाच्य एवं उपयोगी है।

चौथी श्रेणी

सूखे-काष्ठज मेवे और दूध-जन्य खाद्य—यह बहुत ही समाहृत (अधिक पोषक)—गरमी एवं शक्तिदायक और विशेषकर पोषक खाद्य है। सूखे मेवेके अतिरिक्त इस श्रेणीके अन्य खाद्योंको अधिक मात्रामें लेनेसे शरीरमें पैदा हुई गंदगीके निष्कासनमें रुकावट होती है और इस रुकावटके कारण शरीर तन्तु मोटे होकर मोटापाकी शुरुआत हो जाती है अतः संपूर्ण भोजनका ५ प्रतिशत सूखे मेवे और ५ प्रतिशत इस श्रेणीके अन्य खाद्य लेना चाहिये। यह सर्द ऋतु एवं जलवायु और कठिन श्रम करनेवालोंके लिये उपयोगी एवं आवश्यक है। बैठकर बौद्धिक काम करनेवालों और सर्दऋतु एवं जलवायुकी अपेक्षा गरमीमें इसकी आवश्यकता कम मात्रामें होती है। ऊपर बताये अन्य तीन श्रेणीके खाद्योंसे इसका अनुकूल मेल है।

शहदको मनुष्यही नहीं देवताओंने भी अमृत माना है। यह फूल एवं फलका ही रस है। शहद फूलकी तरह सजीव एवं समाहृत-अधिक पोषक-खाद्य है। इसमें पोषण तत्व अधिक होनेपर भी ग्लूकोजके नाते यह शीघ्र पचकर शक्ति देता है। जब कभी किसीको अधिक बेचैनी अथवा हृदयकी अधिक धड़कन हो और कमजोरी मालूम हो तो एक पाव ठंडे या गरम पानी में एक चम्मच शहद और सुविधा हो तो आधा नीबू डालकर देनेसे तुरंत शक्ति मिलती और धड़कनमें कमी हो जाती है। सूखे मेवो की तरह ही हमारे शरीर पर इसका भी प्रभाव होता है।

दूध कैसा—जहाँ तक संभव हो मिट्टी अथवा किसी-साफ बर्तन में दूहा धारोष्ण दूध पीना चाहिये। यदि धारोष्ण उपलब्ध न भी हो पर साफ बर्तन में दुहा हो तो जाड़ेके दिनों में २-६ घंटे और गरमीके दिनोंमें अधिक से अधिक १ घंटेके अंदर कच्चा दूधभी छानकर पी सकते हैं। यदि दूध का स्वाद देरतक रखनेसे बिगड़ गया हो तो उबलते पानीमें दूधका बर्तन रख दीजिये और दूध

जब गरम होकर शरीर तापका हो जाय तो पी लेना चाहिये। यदि ऐसा करनेमें असमर्थ हो तो एक उफान देकर पीना चाहिये। धारोष्ण दूधके अभावमें मठा एवं दही अधिक सुरक्षित एवं उपयोगी है।

दूधको एकदो उफान देकर दही जमाना चाहिए। उस दहीको मथकर उससे मक्खन निकालकर मठा तैयारकर लेना चाहिये। इस प्रकार दूधसे मक्खन, घी, क्रीम, पनीर आदि अनेक प्रकारकी खाने योग्य चीजें तैयारकी जा सकती हैं।

इस बातका सदा ध्यान रहे कि पशुको हरीघास चराना अथवा चराना और हरा चारा देना चाहिए वरना उसका दूध पूर्ण भोजन न होगा। दूध पूर्ण भोजन होते हुए भी उसमें लोहा और फुजलेका अभाव है और गरमकर देने पर विटामिन सी भी नहीं रह जाती अतः यदि कोई केवल दूधपर ही रहना चाहे तो उन्हें अलगसे लोहा और विटामिन सी युक्त फल-सब्जीका रस अथवा फल-सब्जी लेना चाहिये।

पांचवीं श्रेणी

पकी सब्जी, दाल और फलियां—इस श्रेणीमें सब्जीके अतिरिक्त अन्य खाद्यसे मल निष्कासन एव संतुलनमें अधिक सहायता नहीं मिलती किन्तु शरीरकी रचना एवं घिसाव टुटावकी मरम्मत करनेवाले तत्त्व प्रोटीन, कैल्सियम, फास्फोरस, लोहा एवं विटामिन बी प्राप्त होती है। इस श्रेणीके खाद्योंको पिछले २,३ और ४ श्रेणीके खाद्योंके साथ उनके पूरकके रूपमें बताये अनुसार इस्तेमालकर सकते हैं।

बौद्धिक एवं बैठकर काम करनेवालोंकी अपेक्षा शारीरिक श्रमिकके लिए फलियां अधिक आवश्यक एवं उपयोगी हैं। इन्हें पकानेके पहिले रातभर पानीमें भिगो देना चाहिये और अंकुरित करके खाना चाहिये। यदि इससे तृप्ति न हो तो इसे सात्त्विक तेल—तिल, नारियलसे हलका छौंककर उसमें नीबू, प्याज, टमाटर और हरी धनिया आदि मिलाकर खानेसे स्वादिष्ट हो जाता है।

फलियोंमें सोयाबीनमें प्रोटीनकी कोटि उच्च एवं मात्रा अपेक्षाकृत अधिक होती है। इसमें एक ऐसा तत्त्व होता है जो ट्रिप्सिन एमिनो एसिडको रोकता है किन्तु व्यवहारके पूर्व खौलते पानीमें किसी कपड़ेमें बांधकर २—३ मिनट

डालकर निकाल लेनेपर वह हानिकर तत्त्व नष्ट हो जाता है और फिर उसे धोकर व्यवहार करना चाहिये।

सोयावीनके एक नहीं अनेकों प्रयोग हैं। इसे शामको भिगो दें और सुवह तेल अथवा घीमें छौंककर खायें वड़ा ही स्वादिष्ट होगा। इसी प्रकार इसका दूध एवं दही वनाकर भी पिया जा सकता है।

पशु दूधके अभाव एवं यों भी दूधके लिये तिल, जिसका केवल प्रोटीन एवं चिकनाई ही उच्चकोटिका नहीं होता वल्कि उसमें स्नायुविक शक्ति के लिये लिसिथिन के अतिरिक्त लोहा एवं कैलशियम आदि भी होता है,, गेहूं, सोयावीन एवं मूंगफली आदि का भी दूध व्यवहार किया जा सकता है।

दूध वनाने के लिये उत्तम तो यह है कि उसे अंकुरित कर मिक्सी या सिल वट्टे पर पीस कर अधिक से अधिक वारीक कर लें और खाद्यसे ७-८ गुना पानी मिलाकर पीयें। स्वादके लिये इलायची, देशी शक्कर, गुड़ एवं शहद मिला सकते हैं।

भोजनके संबंधमें आवश्यक नियम

क्या क्यों करें ? १—आहारमें नित्य कुछ फल एवं कच्ची हरी सब्जी अवश्य लेनी चाहिये। इसमें पकी सब्जी की अपेक्षा अधिक विटामिन एवं प्राकृतिक लवण होते हैं।

२—प्राकृतिक खाद्य ही सेवन करें। खाद्य इस्तेमाल करते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि वह रासायनिक खादों एवं अन्य कृत्रिम साधनों से पैदा न किया गया हो। जहाँ तक संभव हो खाद्य विश्वसनीय हो एवं यदि हो सके तो अपने यहाँ ही उसे पैदा करें और केवल खेतिहरसे ही इसे खरीदनेके चक्करमें न पड़ें। अच्छा हो कि प्रत्येक घरमें सुन्दर सजा हुआ छोटा सा वागीचा हो जिसे अंग्रेजी में Kitchen garden और हिन्दीमें गृह-उद्यान कहते हैं।

३—सदा स्वच्छ एवं सादा भोजन करें। दो-तीन या अधिक से अधिक चार अनुकूल खाद्य एक साथ लेना चाहिये। इससे अधिक लेनेपर पाचन प्रणाली में वाधा होती है। सवसे उत्तम एवं आदर्श आहार तो यह है कि एक खाद्य एक समय में लें इसीको Moro-diet कहते हैं। पाचक रस दो-तीन एकजातीय एवं साथ मेल खानेवाले खाद्यों को आसानी से पचा सकते हैं पर प्रतिकूल

जातीय एवं मेलके मिश्रित आहार को पचानेमें कठिनाई होती है और वह पूर्ण नहीं अपूर्ण रूपसे पचता है।

४—अपनी जरूरत, रहन-सहन, ऋतु एवं जलवायु के अनुसार बैठकर एवं बौद्धिक कार्य करनेवालोंका एक दिनमें फल रस सहित कुल १-२किलो और शारीरिक एवं बौद्धिक श्रम करनेवालोंका २-४ किलो खाद्य होना चाहिये। यह हमारे आहारकी अधिकसे अधिक मात्रा होनी चाहिये। इससे कमपर भले ही रह जायें पर अधिक तो किसी भी दशामें नहीं होना चाहिए।

५—अपने शरीरकी मांगपर ध्यान रखते हुए ही भोजन करना चाहिये। अधिक भोजन करनेसे अधिक धन तो खर्च होता ही है और साथ ही शरीरमें विजातीय द्रव्य अधिक संचित होकर मोटापा एवं आंतोंमें सड़ान होती है और हृदयगति तथा रक्त संचारमें अवरुद्धता होती है। पहिलेके व्यक्तियोंके आहारकी खोज करनेपर मालूम हुआ है कि १०० से १२५ वर्ष तक जीवित एवं जीनेकी आशा करनेवाले एक-डेढ़ किलो के बीच ही खूब चबा-चबाकर भोजन करते थे और आज भी करते हैं। आज तो अधिकांश लोग फाकासे नहीं बल्कि अधिक खाकर अपने दाँतों अपनी कब्र खोदकर अकाल मृत्युके शिकार होते हैं। जल्दी-जल्दी बिना अच्छी तरह चबाये खाने पर अधिक खा जाते हैं।

६—स्वास्थ्यकर खाद्यका सबसे बड़ा महत्त्व तो यह है कि कम से कम मात्रामें काम चल जाये अतः हमें मात्रा नहीं बल्कि प्रकारके आधार पर खाद्य का चुनाव करना चाहिए।

७—अपने जीवन पद्धति, रहन-सहन एवं अपनी आवश्यकता के अनुसार दिनमें केवल दो बारही भोजन करना चाहिए। पाचन प्रणाली को दोपहर तक आराम देना चाहिए ताकि जीवनी शक्तिको विजातीय द्रव्य निकालने का पूर्ण अवसर मिल जाये। वैज्ञानिकोंने निष्कासनके लिए सुबहसे दोपहर तकका समय सर्वोत्तम माना है। सुबहकी भूख तो आदतवश लगती है। यदि उस समय एक गिलास पानी पीकर टाल दिया जाये तो फिर वह नहीं आती। केवल दो बार खाने से मनुष्य दीर्घायु, स्वस्थ एवं उत्साहसे ओत-प्रोत रह सकता है। जैसा कि बापूने आत्म कथामें लिखा है कि "कुछ लोगोंके आग्रहसे मैंने नाश्ता

करना छोड़ दिया कुछ दिन जरा तकलीफ तो हुई किन्तु सिर दर्द जाता रहा।"

८—जिस ऋतुमें जो स्थानीय फल सब्जी अधिकतासे मिले वही लेना चाहिए।

९—जिस जलवायु एवं प्रदेशमें मनुष्य रहता हो उसके लिये वहीं का उत्पन्न फल सब्जी ही लेनी चाहिए। क्योंकि स्थानीय पैदावार शरीर के अधिक अनुकूल पाया जाता है।

१०—भोजन खूब चवा चवाकर खाना चाहिए इसके लिए आवश्यक है।

(अ) एक कौरमें वहुत थोड़ा भोजन लें।

(व) अंदर निगलनेके पहले जवतक तरल न हो जाये ३०-४० वार चवायें।

(स) जवतक पहला कौर न निगल जायँ दूसरा न लें।

(द) भोजनको चवाते-चवाते लार के साथ इस प्रकार मिला लेना चाहिए कि वह फिर न चवाया जा सके।

(य) भोजन के संवंध में इसीलिए कहा गया है कि रोटी पीना चाहिए और दूध खाना चाहिए। इसका मतलव यही है कि रोटी चवाते-चवाते इतना तरल कर दें कि वह पानी की तरह हो जाये और दूध को चुभलाते–चुभलाते लारमें इस प्रकार मिला दें कि वह गाढ़ा हो जाय। इससे स्नायु को शक्ति मिलती है। भोजन का यह नियम वहुत ही आवश्यक है क्योंकि अच्छी तरह न चवाने से जव लार भोजनके कणमें नहीं जज्व होता है तो वह अधपचा रह जाता है और रोग कीटाणओंका घर वन जाता है। दांतोंका व्यायाम न होने से दांत कमजोर हो जाते हैं और उसमें पीड़ा होंने लगती है। अन्नकण और सब्जी अलग–अलग चवाकर खाना उत्तम है।

११—खानेके पहले टहलकर स्नान करके, दोस्तों सेमिलजुल कर अपने को विल्कुल शांत, ताजा प्रसन्नचित वनानेके वाद ही भोजन करना चाहिए।

१२—पर्याप्य मात्रामें प्राकृतिक लवण एवं विटामिन युक्त खाद्य ग्रहण करना चाहिए। इन तत्त्वोंके अभावमें अनेक रोग उत्पन्न होते हैं और खासकर शारीरिक क्रियामें अवनति होती है और विकास रुक जाता है।

१३ – अपनी पाचन क्रियाके बारेमें अच्छे विचार रखिये, यह आशा कीजिये कि यह ठीक–ठीक काम करेगी पर साथ ही उसके प्रति ईमानदारी का वर्ताव रखें।

१४—सोनेके तीन घंटे पहिले भोजन करना और दो भोजनोंके बीच में ५–६ घंटे का अंतर रखना चाहिए।

१५—भोजन करते समय चित्त भोजनकी ही ओर एकाग्र रखना चाहिए।

१६—केवल उतना ही खाना चाहिए कि भूख बूझ जाय।

१७—सप्ताहमें १ रोज अवश्यही फल अथवा हरी सब्जीके रस या केवल पानी पीकर उपवास करना चाहिए और दूसरे दिन संभव हो तो एनिमा अवश्य लें। रोगी-निरोगी दोनोंके लिए शरीरमें संचित गंदगीको निकालने तथा यौवन प्राप्त करनेके लिए उपवास अति उत्तम साधन है। जब जीवनी शक्ति सदा भोजन पचानेमें ही लगी रहती है तो वह निष्कासन, क्षति पूर्ति और दैनिक कार्य संपादन करनेमें असमर्थ रहती है किन्तु उपवास कालमें जीवनी शक्ति विजातीय द्रव्यको बाहर निकालनेके लिए अपनी पूरी शक्तिसे काम करने लगती है तथा असंतुलित अस्वास्थ्यकर अयुक्तआहार-विहारसे उत्पन्न दोषको दूर करती है अतः साप्ताहिक उपवास बहुत ही आवश्यक एवं उपयोगी है। उस दिन धूप, वायु तथा जलमें व्यायाम, और उस समय ताल गतिसे साँस भी लेनी चाहिए। जलके व्यायामसे लोग भ्रममें पड़ सकते हैं किन्तु इसका स्पष्ट उद्देश्य है कि वह पानीमें तैरें। जल द्वारा शरीरकी बाहरी और भीतरी सफाई भी करना आवश्यक है।

क्या क्यों न करें १—माँस मछली निषेध होना ही चाहिए और खासकर ग़रम ऋतु और जलवायु में तो यह बहुत ही हानिकारक है। गरमीके दिनोंमें मछली-माँस खाकर लोग हैजेके शिकार होते हैं।

२ – बिना भूख खानेसे भोजन विजातीय द्रव्य हो जाता है। अतः बिना भूख न खायें।

३—चिंतित, शोकातुर अथवा थकी हुई अवस्थामें खानेसे स्नायु उत्तेजित रहते हैं एवं पाचक रसका स्राव भी पर्याप्त नहीं होता अतः उस समय नहीं खाना चाहिये।

४—सोनेके बाद उठकर तुरन्त नहीं खाना चाहिए। उस समय पाचकरस स्रावकी गति मन्द रहती है।

५—भोजन करनेमें जल्दबाजी कभी करना न चाहिए। इससे पर्याप्त पाचक रसस्राव नहीं हो पाता।

६—भोजन करते समय व्यापार, समाज अथवा गृहस्थी सम्बन्धी समस्याओंपर बातचीत नहीं करना चाहिए।

७—ऐसी कोई चीज न खायें जिसे खानेकी आपकी इच्छा न हो और स्वास्थ्यके लिए अहितकर हो।

८—उत्तेजक पदार्थोंकी सहायतासे भोजन न करना चाहिए। मिर्च, मसाला, सिरका, चाय, काफी ऐसे उत्तेजक द्रव्योंका यदि आप व्यवहार करेंगे तो आपकी सच्ची भूख मारी जायेगी। आप यह भी न समझ सकेंगे कि आपके लिए कितना भोजन आवश्यक है।

(अ) ज्यादा गरम और ज्यादा ठन्डा न खाना चाहिए। यदि खायें भी तो धीरे-धीरे खायें ताकि अंदर जाते-जाते वह शरीर ताप इतना होकर आसानीसे पच जाये।

(ब) अपनेको अथवा भोजन को चिंताका विषय बनानेसे भोजन विष बन जाता है।

९—खाते समय न हंसे इससे सुरसुरी चढ़कर काफी तकलीफ होती है।

१०—जो कुछ हो उसे प्रेमपूर्वक खाना चाहिए। खानेके समय मुंह बिचकाना, नाक भौं न सिकोड़ना चाहिए।

११—गलेमें जलन होने अथवा गन्दी हवा बननेके दौरान खानेसे उफान-सड़ान पैदा होती है।

१२—दुष्पाच्य अथवा भारी भोजन न करें।

१३—भोजनके साथ पानी नहीं पीना चाहिए। इससे पाचन क्रियामें गड़बड़ी पैदा होती है।

१४—बासी भोजन नहीं करना चाहिए।

१५—तीव्र रोगमें भोजन नहीं करना चाहिए।

१६—क्रोधके समय भोजन नहीं करना चाहिए।

१७—खाना खाकर तुरन्त श्रमपूर्ण कार्य करनेसे पाचन क्रियामें गड़बड़ी होती है।

किस ऋतुमें कौन खाद्य अधिक अनुकूल होता है।

पिछले अध्यायों में तो हमने यह बतानेकी कोशिशकी है कि किस श्रेणीका भोजन कितनी मात्रामें लेना चाहिए पर अब मैं आपको यह बता देना चाहता हूं कि किस ऋतुमें कौनसा खाद्य अधिक उपयोगी होता है। यों तो साधारणतया जो चीज जिस ऋतु में मिले वही उपयोगी है।

नामखाद्य	महीना जिसमें अधिक अनुकूल पड़ता है।
१—दूध और दूधसे बने हुए खाद्य (श्रेणी २ और ४)	मार्च अप्रैल, मई,
२—रसदार फल (श्रेणी १)	जून, जुलाई, अगस्त, सितंबर, अक्तूबर, नवंबर,
३—अन्नकण और सूखे एवं काष्ठज मेवे (श्रेणी ३-४,)	दिसंबर, जनवरी और फरवरी
४—सब्जी (कच्ची और पकी) (श्रेणी २)	प्रत्येक मास

ऊपर बतानेका मतलब यह नहीं है कि हमें केवल ऊपर वर्णित खाद्योंपर ही रहना चाहिए बल्कि प्रयोग एवं अनुभव द्वारा यह सिद्ध हुआ है कि ये खाद्य आमतौरसे उस महीने (ऋतु) में अधिक अनुकूल और उपयोगी हैं।

स्वास्थ्यकर आहारके अमूल्य सूत्र

भोजनके चुनावमें हमें जिद्दी नहीं होना चाहिए बल्कि शरीरकी माँगके अनुसार खाद्यको सदा बदलकर लेते रहना चाहिए ताकि शरीरमें कभी किसी तत्त्व विशेषका अभाव न होने पाये।

हमारे दिन प्रतिदिनके भोजनमें कुछ ऐसे खाद्य प्रचलित हो गये हैं जो शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्यकी दृष्टिसे निषेध हैं। यह जानते हुए कि इन खाद्योंसे हमारी हानि है फिर भी हम उन खाद्योंको, बिना उनके स्थानकी पूर्ति किये, ग्रहण करनेके लिये मजबूर हैं। पर हमें निराश

होनेकी जरूरत नहीं है क्योंकि अनुभवियों एवं वैज्ञानिकोंने उसका स्थान लेने वाला खाद्य खोज निकाला है जिनकी नामावली हम दे रहे हैं।

पाठक यदि उन हानिप्रद खाद्योंके बदले इन्हें अपनायेंगे तो निश्चय ही शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक सुखकी अनुभूति करेंगे—

निषेध किया हुआ खाद्य	बदलेमें लिया जानेवाला खाद्य
१—माँस, मछली, एवं अंडा	पनीर छेना, फलियाँ (द्विदल) काष्ठज-मेवे, दूध, दही, मठा आदि।
२—तंबाकू	गहरी साँस द्वारा स्वच्छ, शुद्ध वायुसे ओषजन प्राप्त करना।
३—मद्यसार	ताजे फल या सब्जीका रस, नीरा, कच्चे नारियलका पानी, एक पाव पानीमें एक चम्मच शहद और आधा नीबू, रातको पचास ग्राम किशमिश भिगो दी जायें सुबह मसलकर छान लें और उसमें एक नीबू मिलाकर पी लें। जब तक मिले तरबूजा का रस अवश्य लें।
४—काफी	अंजीर, अन्नकण, सोयाबीन तथा चोकरके पेयमें दूध और किशमिश या गुड़ मिलाकर पीना चाहिए। पमारके बीज की काफी लाभकर है।
५—चाय	प्राकृतिक जड़ी बूटियों तुलसी, सौंफ, पोदीना, धनिया, अजवाइन एवं उसकी पत्ती और अगिया घास और चोकरको चायकी तरह बनाना चाहिए और उसमें चीनीकी जगह गुड़ या किशमिश और नींबू या दूध डालना चाहिये।

	यदि उपरोक्त चायसे तृप्ति न हो तो पौदीना सूखा २५० ग्राम, काली मिर्च १५ ग्राम, मजीठ २५ ग्राम मिलाकर पावडर बनालें और चायकी भाँति व्यवहार करें पर लक्ष्य एक समय में एक ही खाद्यका चाय लेना चाहिये।
६—सफेद चीनी।	शहद, पूर्ण प्राकृतिक शर्करा-फल, दूध, अन्न एवं द्राक्षकी शर्करा-गन्ना, ताड़ एवं खजूरका गुड़, राव, रस और खण्डसारी आदि।
७—मैदेकी रोटी और विस्कुट	अंकुरित अन्न कणके चोकर समेत आटे की साधारण रोटी, विस्कुट, भाखरी, खाखरा और पाव रोटी।
८—चाकलेट तथा साधारण मिठाइयाँ	खजूर, अंजीर, किशमिश, मुनक्का तथा अन्य सूखे मेवे और चीकू, आम, जामुन, गुलावजामुन, केला, कटहल एवं ऋतुके अन्य मीठे फल।
९—नमक	प्याज, लहसुन, अजवाइन, आलूबोखारा, पालक, मूलीकी पत्ती।
१०—सिरका	नींबू और चकोतरा आदि का रस।
११—अचार	नींबू इमली और आँवला।
१२—खोंचा-चाट, नमकीन, कचौड़ी आदि।	फल और सब्जीकी चाट महीन-महीन काटकर बना लें।
१३—सोडा लेमोनेड एवं अन्य कृत्रिम पेय।	फल, सब्जी और गन्ना का रस, नीरा एवं नारियल का पानी।
१४—वर्फका पानी	मिट्टीके घड़ेका ठंडा पानी।
१५—मलाई	कच्चे नारियलके अन्दरकी मलाई।
१६—मिर्च-मसाला	अदरक, प्याज, लहसुन आदि।

१७—भुना अन्न	अंकुरित अन्नकण अथवा द्विदल उवाल कर या कच्चा ही।
१८ आम, खटाई, चटनी	पोदीना, किशमिश, नींबू, आंवला. धनिया, अजवाइन यदि यह न हो तो इमली या कैथाकी चटनी।
१९—वनस्पति घी	नारियल, तिल्ली, अलसी, मूंगफली एवं सरसोंका तेल।
२०—पापड़	पत्तीदार सब्जीके रसमें बनाई कढ़ी खाखरा एवं भाखरा।
२२—सोते समय दूध पीना	एक गिलास ताजा पानी पीना।

कुल्फी, मलाई एवं आइसक्रीमके खानेसे फेफड़ा एवं पाचन क्रिया खराव होती है वदलेमें मौसमके फल—आम शंतरा, मौसमी, चीकू आदि को काटकर दूध और शहद, गुड़, राव अथवा खंडसारीके साथ किसी डब्वेमें बंदकर मिट्टीके वर्तनमें २–३ घंटे तक भिगो रखनेके वाद जव ठंडा हो जाये खाइये।

इन खाद्योंका निषेध क्यों ?

किसी खाद्यको त्यागनेके पहले यह जान लेना जरूरी है कि ये खाद्य हमारे आहारमें वर्तमान अनुभवियों एवं प्राचीन ऋषियों द्वारा क्यों निषेध किये गये हैं—

१—सब प्रकारके मांस—वकरी, गाय, सूअर तथा अन्य जानवरोंके- मछली एवं हर प्रकारके अंडा-वतख, मुर्गी आदि खानेसे—

(अ) शरीरमें यूरिक एसिड और अन्य प्रकारके विकार उत्पन्न होते हैं अतः शरीरमें तरह-तरहके उपद्रव होते रहते हैं।

(व) पेटमें सड़ान पैदा होकर बजवजाहट पैदा होती है और उस सड़ानके रसको रक्त जब अपनेमें धारण करता है तो रक्त दूषित हो जाता है।

(स) मुर्दा जानवरोंके माँस खानेसे शरीरमें कई तरहके रोगकीटाणु पैदा हो जाते हैं जिससे शरीर रोगका घर बन जाता है।

(द) मांस सख्त होनेके कारण पाचन प्रणालीको पचानेमें कठिन श्रम

करना पड़ता है एवं इससे बना हुआ रस, रक्त, मज्जा एवं वीर्य स्नायु संस्थानपर उत्तेजक एवं ब्रह्मचर्य नाशक प्रभाव डालता है।

(य) रोग-कीटाणुओंको ये खाद्य निमंत्रित करते हैं क्योंकि इन खाद्योंसे शरीरमें विजातीय द्रव्य उत्तरोत्तर बढ़ता ही जाता है। इनसबसे रक्तमें कोलोस्ट्रोलकी मात्रा बढ़नेसे हृदय आघात होते हैं।

(र) रोगसे बचने एवं उससे लड़नेकी शक्तिका ह्रास होता है। खान-पानमें साधारण व्यतिक्रम होनेपर भी रोगका आक्रमण हो जाता है।

(ल) पशुको जब मारा जाता है तो उसके भयभीत होनेके फलस्वरूप उसके कोश विषाक्त हो जानेसे उसका प्रभाव खाने वालों पर पड़ना स्वभाविक है।

२—**तंबाकूमें निकोटिन**—एक प्रकारका खतरनाक विष पाया जाता है।

(अ) इसके सेवनसे फेफड़ों-फुफ्फुसीय कोपकी ओषजन धारण एवं जज्ब करनेकी क्षमता नष्ट हो जाती है।

(ब) आमतौरसे संपूर्ण शरीर पर विशेषकर रक्तको ओषजन प्राप्त करनेमें रुकावट होती है। मुखमें कैंसरकी संभावना बढ़ती है।

(स) रक्तके रोग प्रतिरोधक गुणको क्षीण करता है।

(द) स्नायु दौर्बल्य हो जानेके कारण स्नायु मंडलमें पीड़ा होने लगती है। पौरुष घटता है।

(य) हृदयपर जोरोंका आक्रमण हो जानेसे कमजोर हो जाता है। गन्दगीके कारण रक्त संचार मंद पड़ जाता, हृदय धड़कने लगता और इस प्रकार बढ़ते-बढ़ते रक्त-चाप होकर लकवाका भी अंदेशा हो जाता है।

(र) मानसिक शांति नहीं अशांति पैदा करता है जिससे मनुष्य कोई भी कार्य शांत चित्तसे करनेमें असमर्थ हो जाता है।

(ल) आँखोंकी रोशनी घटती और कभी कभी मोतियाबिंद भी हो जाता है।

(व) एकसिगरेट पीनेसे ५ मिलीग्राम विटामिनसी नष्ट होता है फल स्वरूप रोग प्रतिरोधक शक्ति का ह्रास होकर कैंसर ऐसे भयंकर रोगोंका शिकार होना पड़ता है।

३—मद्यसार (अ) शरीर कोष एवं रक्तमें उफान तथा उत्तेजना पैदा करता और खाद्यके साथ पाचन प्रणालीमें पहुंचकर उपद्रव करता है।

(व) स्नायुमें उत्तेजना होनेके कारण स्नायुमंडल आक्रांत होकर शिथिल हो जाता है।

(स) रक्त-चाप बढ़ जाता है।

(द) बौद्धिक शक्ति एवं विकासको कुंठित करता है।

(य) मनुष्यके शारीरिक ही नहीं नैतिक चरित्रको भी गिरा देता है। मनुष्य मद्य पानकर लेने पर अपने आपेमें नहीं रह जाता और अनाप-शनाप वकने लगता है। घृणित कार्य—वेश्यागमन, माँस खाना आदि—की ओर अग्रसर होने लगता है।

(र) यूरिक एसिड (मिहिक अम्ल) पैदा होकर गठिया ऐसा भयंकर रोग भी हो जाता है।

(ल) यकृत खराव होकर अनेक भयंकर रोग हो जाते हैं।

४-५—काफी और चाय—इनके केफीन और टैनिनसे स्नायु-मंडल एवं हृदय आक्रांत हो जाता और त्वचा भी वहुत सख्त एवं मोटी हो जाती है। चायमें ही पाये जानेवाले टैनिक एसिडसे ही पशुका चमड़ा सिझाया (Tanning) जाता है जिससे रोमकूप सिकुड़कर बन्द हो जाते हैं अतः चाय पीनेवालोंके भी रोमकूप धीरे-धीरे बन्द होने लगते हैं और पसीना भी कम आने लगता है जिससे अंदरकी गन्दगी बाहर न निकलकर अंदर विषका काम करती है और पूर्व संचित विषमें टैनिक एसिडका भी विष मिलकर आंतरिक विषाक्तता बढ़ जाती है।

६—सफेद चीनी—वनानेमें गन्नेमें पाये जानेवाले सभी विटामिन ग्लूकोज एव अंगूरकी चीनी और प्राकृतिक लवण नष्ट हो जाते हैं। यही कारण है कि सफेद चीनीको पचानेके लिए कैलसियमकी जरूरत होती है। शरीर उसे हड्डियोंसे प्राप्त करता है जिसका प्रत्यक्ष प्रभाव हमारे दांतोंपर दिखाई देता है कि मिठाई खानेवालोंके दांत खराब होकर उसमें सड़ान एवं कीड़ा हो जाते हैं, मसूढ़ों से खून आने लगता है, समयके पहिले ही वे गिरने लगते हैं और धीरे-धीरे पायरिया रोग हो जाता है। रक्त विकार होता है।

७—मैदेके बिस्कुट और रोटीसे—जीवनके लिये आवश्यक प्राकृतिक लवण-कैलसियम, लोहा, फुजला और विटामिन नहीं प्राप्त होता। निम्न कोटिका श्वेतसार होनेके कारण वह आँतोंमें जाकर चिपक जाता है और सड़ान भी होने लगती है। सड़ानके साथ ही अनेक रोगोंका जन्म हो जाता है। इससे पैदा हुए कब्जके सड़ान और उफानसे रक्त भी दूषित हो जाता है।

८— चाकलेट तथा कृत्रिम मिठाइयां—कब्जकारक, गरिष्ट, दुष्पाच्य और प्राकृतिक लवण एवं विटामिन रहित केवल उष्णता प्रधान खाद्य है।

९—नमक—खानेसे धमनियों (रक्त नलिका) में गन्दगी इकट्ठा होती है।

(ब) श्लेष्मिक झिल्लियाँ उत्तेजित हो जाती हैं और नमकसे एडरेलिन स्राव बढ़ जानेसे उच्च रक्त चाप होता है।

(स) प्यास अधिक लगती है। अधिक पानी पीने कारण मोटापाकी ओर अग्रसर होते हैं। उस निर्जीव नमक और पानीको त्वचा और गुर्देको पेशाव और पसीनेके रास्ते बाहर निकालना पड़ता है अतः त्वचा और गुर्देपर अधिक श्रम पड़नेसे वे खराब हो जाते हैं इसीलिए गुर्दे और त्वचाके रोगमें नमक वन्दकर दिया जाता है।

(द) बाल सफेद एवं समयसे पूर्व बुढ़ापा आता है।

(ध) अधिक खानेकी प्रवृत्ति होती है।

१०—सिरका—कई प्रकारके अम्ल विशेषकर एसेटिक एसिड (acetic acid) पैदा हो जाते हैं।

(ब) शरीरमें उफान पैदा होता है।

(स) श्लेष्मिक झिल्लियोंको उत्तेजित करता है।

(द) पाचन प्रणालीके स्नायुविक ग्रन्थियोंको उत्तेजित करके हाइड्रो-क्लोरिक एसिडका कारण ग्रन्थियाँ मन्द पड़ जाती हैं, फलस्वरूप अपच तथा अन्य पाचन सम्बन्धी रोग हो जानेपर तो फिर पानीकी जगहपर भी सिरका देनेसे काम नहीं चलता।

(ध) आमाशयिक व्रण (ulcer) का महान कारण है।

११—अचार—से हानिकर अम्ल पैदा होनेसे पाचन प्रणाली उत्तेजित

होकर वहाँकी ग्रन्थियां शिथिल पड़ जाती हैं और शेष सिरकाकी ही तरह इसका भी कुप्रभाव पड़ता है।

१२ **चाट खोंचा**—नमकीन कचौड़ी, पकौड़ी आदि दुष्पाच्य और गरिष्ट होता है। इसके खानेवालोंको तो कब्ज, यकृतकी खराबी एवं अपच होना स्वाभाविक ही है क्योंकि यह वेसन अथवा मैदा जातीय खाद्य-जो आंतोंमें चिपककर कब्ज करते हैं—और चिकनाईसे वनता है।

१३—**सोडा लेमोनेड**—पाचन क्रिया उत्तेजित होती है फलस्वरूप शिथिल पड़ जाती है। कृत्रिम रसायन होनेसे विजातीय द्रव्य वनकर संस्थानपर वोझ होता है।

१४– **वरफका पानी**—पाचन क्रियामें उपद्रव पैदा होती है और इसकी प्रतिक्रिया ठन्डी नहीं गरम होती है अतः इस पानीसे प्यास न बुझकर जल्दी-जल्दी पानीकी माँग होने लगती और साथही वरफमें ओषजनका भी अभाव होनेके कारण पाचन क्रिया मन्द हो जाती हैं।

१५—**मलाई**—गरिष्ट होनेसे कब्जकारक है यकृतमें शिथिलता आ जाती है पर नारियलके मलाईमें अच्छा पोषण है और साथ ही सुपाच्य भी है।

१६—**मिर्च मसाला**—प्रदाहक होता है। धीरे-धीरे पाचन क्रिया खराव होकर क्षुधा लोप हो जाता है।

२७–**भूना**—इसके प्रायः अनेक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं।

१८—**आम-खटाईकी चटनी**—इससे रक्तमें अम्लता पैदा होती है। वीर्य उत्तेजित होकर धातु विकार हो जाता है।

१९—**वनस्पति घी**—पेट, आंत, आँख, त्वचा एवं फेफड़ेमें खरावी करता है जिससे पेचिस, रतौंधी आदि रोग हो जाते हैं।

२०—**पापड़**—उत्तेजक और गरिष्ट होता है। निर्जीव खार मिलानेसे संस्थानपर भार होता है।

२१—**सोते समय दूध पीना**—पाचन क्रिया शुरू हो जाती है। पाचन प्रणालीको पर्याप्त आराम नहीं मिलता और अच्छी नींद भी नहीं आती। सुवह अनपचा ढीला दस्त होता है और भ्रममें उसे साफ दस्त कहा जाता है।

भोजनके आवश्यक अंग

प्राणीमात्रके लिए सादा और स्वास्थ्यप्रद आहार ही जीवन है। विशेषकर घरमें रहनेवाली नारी भांति भांतिके पकवान बनानेसे फुरसत पा जाती हैं और साथ ही उन्हें स्वास्थ्यप्रद भोजन भी खानेको मिलता है जबकि जीवनके अन्य आवश्यक साधन उन्हें बहुत ही कम मिलते हैं अत: नारीको तो अवश्य ही इस आहारको अपनाना ही चाहिए।

वैज्ञानिकोंने भोजनका शरीरमें पाये जानेवाले तत्त्व एवं उनकी आवश्यकताके अनुसार विभाजन किया है।

भोजनको ७ प्रधान आवश्यक अंगोंमें विभाजित किया है। इससे सुन्दर, सशक्त तथा गठीला शरीर और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिए सभी आवश्यक तत्त्व विटामिन, प्राकृतिक लवण एवं उच्चकोटिका प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा चिकनाई आसानीसे मिल जाता है। इस भोजनविभाजनमें यह भी ध्यान रखा गया है कि पहले अध्यायोंमें बताये गये प्रत्येक श्रेणीका खाद्य हमारे नित्य प्रतिके आहारमें पर्याप्त मात्रामें मिलता रहे।

(१) **दूध**—कमसे कम ३००–५०० मिलीलीटर पर बच्चोंके लिये (नारीके बीस एवं पुरुषके २५ वर्ष की आयु तक) इससे अधिक। इसीके समान पोषणके लिये दूध जन्य मठा, दही आदि प्रत्येक बालिगको तो मिलना ही चाहिए। यदि इतना मिलना कठिन हो तो १ पाव मखनिया दूध अथवा मठा को लेना नहीं भूलना चाहिए। धारोष्ण दूध सर्वोत्तम है।

(२) **सब्जी**—सलाद (कच्ची) के रूपमें खाई जाय तो कहना ही क्या वरना कमसे कम ५०० ग्राम तो होना ही चाहिये। सलाद खानेकी प्रथा अमेरिका, इंगलैंड और हिन्दुस्तानमें भी मूली, गाजर, प्याज एवं शाक आदि कच्ची खानेके रूपमें प्रचलित है। भोजनके पहले सलाद खानेसे भोजनके समय प्यास नहीं लगती और अति भोजन से रक्षा होती है।

सलादके अंग—सलादको स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें तीन प्रधान अंग ठोस, पत्तीदार, एवं रसीली सब्जीका सम्मिश्रण और ऊपरसे गरीके लच्छे, किशमिश, मठे, शहद, क्रीम अथवा नीबूका छिड़काव होना चाहिए। नमक विना न रहा जाय तो जीरा नमक भी छिड़क सकते हैं।

बनानेकी विधि—क्रमशः टमाटरके गोल-गोल टुकड़े गाजरके लच्छे और पालकको महीन काटकर इस प्रकार सजाइये कि सुन्दरतामें कमल, गुलाव या सूरजमुखीके फूलसे किसी प्रकार कम न हो और ऊपरसे किसी चीजका छिड़कावकर देना चाहिए। वनानेमें निम्नांकित तालिकासे सहायता ले सकते हैं।

सलाद-तालिका

पत्तीदार	ठोस	रसीली	छिड़काव	विवरण
शलजम	प्याज	टमाटर	शहद	
धनिया	मूली	टमाटर	मठा, जीरा	ऋतुमें
पालक या	प्याज	टमाटर	गरी या	चना
अजवाइन			मूंगफलीकेलछे	मटर,
पालक	चुकंदर, गाजर	टमाटर	किशमिश	लतरी,
पातगोभी	गाजर	टमाटर	मठा, जीरा	सरसों,
पातगोभी या	खीरा	रसभरी	शहद	मूलीकी
अमलोनी				पत्ती
करमुआ	ककड़ी	रसभरी	मठा, जीरा	गाजरकी
पातगोभी	खीरा	टमाटर	गरी	पत्ती भी
पातगोभी	प्याज	टमाटर	जीरा	खाई जा
चना	गाजर	टमाटर	मठा, जीरा	सकती है।

इसी प्रकार पालक, टमाटर, गाजर, चुकंदर, प्याज, धनिया एवं पुदीना आदि किन्हीं तीन, गरमीके दिनमें भिंडी, खीरा, ककड़ी, करमुआ, चौलाई, अमलोनिया, रसभरी और इसी तरह हर ऋतुमें भी तीन या इससे अधिक कुछ चीजें मिलाकर सलाद बना लें। यदि अधिक चीज न मिलें तो एक ही चीजसे काम चल सकता है।

यदि कुछभी न मिले तो तुलसी, वेल अथवा कुछ नीमकी कोमल पत्ती खा लेनी चाहिये।

इसी प्रकार रायताके रूपमें लौकी, खीरा, ककड़ी, चिंचिड़ा आदि कच्ची तरकारियोंके लच्छे बनाकर मठामें कुछ देर रखनेके वाद जीरा डालकर खानेपर स्वादिष्ट होता है।

(३) हरी सब्जी पकी—कुल मिलाकर कमसे कम ३००-५०० ग्राम तक पकी सब्जी लेनी चाहिए। पर यदि फल एवं सूखे मेवे आदिका अभाव हो तो किलो सवा किलो तक सब्जी लेनी चाहिए। यदि इसे भी आप कच्चा लेकर ही पचा सकें तो अत्युत्तम।

(१) सब्जीका छिलका अलग नहीं करना चाहिए। हाँ छिलके यदि बहुत कड़े हों या आँव और संग्रहणी हो तो ऊपरसे हल्का उतार दें।

(२) किसी प्रकारका गरम (उत्तेजक) मसाला नहीं डालना चाहिए।

(३) तलना और भूनना नहीं चाहिए केवल हल्की आँचमें उबाल लेना चाहिए।

(४) एक साथ एक या कई सब्जी ले सकते हैं। पर एक समयमें एक अत्युत्तम है।

(५) नित्य कुछ न कुछ हरी पत्तीदार सब्जी अवश्य लेनी चाहिए। इससे पेट साफ होनेमें मदद मिलती है, पर जिन्हें पेटमें वायु की शिकायत हो उन्हें कम लेनी चाहिए।

(४) १००से २५०तक ग्राम संपूर्ण अन्न कण-गेहूं, चावल जौ, बाजरा, मकई आदि। इससे बनी रोटो, दलिया और घुंघनी लेनी चाहिए। रोटीकी जगह पर पूड़ी-परेठा लेना बहुत हानिकर है, जैसाकि एक मुल्तानी कहावतमें कहा गया है "फुलका फुल्ल रखेसी पूरी पूर गतेसी" रोटी मनुष्यके मनको प्रसन्न रखेगी और पूड़ी दुखके गढ़ेमें डाल देगी। यही कारण है कि रोटी खाकर मुल्तानी कितने स्वस्थ रहते हैं। रोटी पकानेके २—३ घंटे पहिले आटा गूंधकर भिगो देना चाहिए। तेज नहीं मधुर आँचपर पकाना चाहिए। रोटी जले नहीं पर सिके खूब। अंकुरित अन्नकण का व्यवहार सर्वोत्तम है।

(५) सूखी ५०ग्राम, हरी *फलियां १००ग्राम तथा काष्ठज मेवा और सूखा मेवा २५ से ५० ग्राम तक। इन फलियोंका बहुत लोग चाट बनाकर खाते हैं। इससे इसके सारे तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। हरी अवस्थामें कच्ची अथवा हलका उबाल और पकी अवस्थामें भिगोकर अंकुरित करके खानी चाहिए।

*सेम, लोबिया, सोयाबीन, भँटवास आदि और इनकी जगह चना, मटर, मसूर, अरहर आदि द्विदल अन्न।

(६) २५–५० ग्राम तक मक्खन, क्रीम, घी, यह न मिले तो तेलको उसके सही रूपमें खाना चाहिए न कि उसकी पूड़ी, कचौड़ी और मिठाई बनाकर।

(७) आहारकी इस आखिरी श्रेणीमें रोटीकी जगह आलू, शकरकंदी, सिंघाड़ा, केला, आम या अन्य श्वेतसारीय सब्जी अथवा फल भी जिनकी चर्चा इसमें नहीं है ऋतु एवं जरूरतके अनुसार लिया जा सकता है। यदि आपके चिकित्सकने आपको कोई विशेष भोजन नहीं बताया है तो इसके अलावा उस ऋतुके ताजे फल-सब्जी जो आपको पसंद आये मौजसे खाइये और मस्त रहिये पर याद रहे भोजन अधिक न होने पाये वरना अमृत भी विषका काम करता है।

उपरोक्त भोजनक्रम तथा उसके नियम उपनियम संसारके महान अनुभवी, वैज्ञानिक एवं प्रयोगीके विचारोंसे मदद लेकर निश्चित किया गया है और मैं उन्हींके आधारपर कुछ भोजन-तालिका दे रहा हूँ। जिससे आपको अपना एवं दूसरोंका भोजन चुननेमें सुविधा होगी।

आप यदि इस भोजन तालिकाकी मददसे अपना क्रम रखेंगे तो विश्वास मानिये निश्चय ही रोगके बचेंगे और एक दिन सुन्दर स्वास्थ्य प्राप्त करनेमें सफल होंगे।

इस भोजन तालिकाके १४ से १६ सौ कैलोरी तक देखकर कुछ लोगोंको आश्चर्य भी हो सकता है कि इतनेसे कैसे काम चल सकता है पर यह जानकर संतोष होगा कि क, ख, और ग तीन व्यक्तियों-विभिन्न आयु, पेशा वजन एवं ऊँचाईने-अपने ऊपर इस प्रकार भोजन प्रयोग किया पर वजन जरा भी नहीं घटा।

व्यक्ति	आयु	वजन	ऊँचाई	कैलोरी
क	३० वर्ष	७० किग्रा	१७३ सेमी	१६००
ख	२० ,,	४४ ,,	१६२ ,,	१४००
ग	६५ ,,	४० ,,	१६० ,,	१२००

भोजन-तालिका

(ग्राम में)

अनाज	दूध	हरी सब्जी		कच्ची सब्जी	चिकनाई	मीठी चीज	फल ताजे	दाल	मक्खनिया दूध या मठा	सूखा मेवा	काष्ठज मेवा
		पत्तीदार	फलदार								
२००	४००	१००	४००	१५०	५०	२५	४००				
३००	२००	१००	४००	१५०	२५	२५	१००	२५			
३००		१००	६००	२००	२५	२५	५०	५०	१००		
	१ कि						४००			१५०	
२००		१५०	६५०	२००	२५	५०		१००	१००		
				२००			४००			२००	१००
१००	४००	२००	६००	१००	२५		२००			५०	२५
५०	८००	५०	२००	१००			४००			७५	
	६००			४००			४५०			१५०	५०

अतः इस प्रयोगसे स्पष्ट है कि भोजनकी मात्रा कैलोरी पर नहीं बल्कि कितना हम पचा पाते हैं इस बातपर निर्भर है। भोजन तालिकाकी खाद्योंको फेर-बदल एवं घटा-बढ़ाकर भी आप देख सकते हैं पर सबसे उत्तम ढंग भोजन मात्रा तय करनेका यही होगा कि आप कितना पचा सकते हैं उसपर खाद्योंको विभाजन कर लेना चाहिए।

भोजन के संबंध में कुछ आवश्यक सूचनायें

(१) बुद्धिजीवी, दुर्बल, अधिक उम्रवालों तथा बैठकर काम करनेवालों को अन्न कम, बदलेमें फल, दूध और सब्जी अधिक।

(२) श्रमजीवी, नवजवान एवं दौड़-धूपकर काम करनेवालों को प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट अपेक्षाकृत अधिक मात्रामें चाहिए।

(३) गर्भवती और दूधवाली स्त्रीको प्राकृतिक लवणविशेषकर चूना और लोहा अधिक मात्रामें चाहिये।

(४) अनाजमें—गेहूँ, चावल, मकई, ज्वार, बाजरा आदि जो जहाँ मिले ले सकते हैं पर वे मिलके नहीं हाथके कुटेपिसे होने चाहिए।

(५) चिकनाईमें—घी, मक्खन, सरसों, तिल्ली, नारियल, और मूंगफली-का तेल, पिस्ता बादाम, चिरौंजी, काजू अखरोट आदि जो जहाँ मिल सके लें। सरसोंका तेल उत्तेजक है अतः इसे कम से कम इस्तेमाल करना चाहिए। यदि इन खाद्योंके तेल की जगह इन्हें संपूर्ण रूपमें इस्तेमाल करें तो अधिक उपयोगी होगा क्योंकि चिकनाईके साथ और तत्व प्रकृतिका लवण, फुजला एवं विटामिन भी मिल जाता है।

(६) दालमें—उर्द, चना, मसूर, अरहर, लोबिया, मटर, मोठ, सोयाबीन, आदि जो भी मिलें छिलके समेत लें। अच्छा हो कि खाद्य अंकुरित इस्तेमाल करें। अंकुरित मूंग, चना, उर्द, मटर तो कच्चा भी खाया जा सकता है और इसका लोगोंमें रिवाज भी है।

(७) अ—हरी सब्जी—सभी हरी फलदार सब्जियाँ-जो जहाँ आसानीसे मिल सकें—लौकी परवल, खेकसी, चिचिंडा, करैला, टमाटर, भिंडी, कुंदरू, नेनुआ, तरोई, टिंडा, बैंगन, सतपुतिया, खीरा, ककड़ी आदि।

ब—कंद सब्जी—मूला (लाल और सफेद), गाजर, गाँठगोभी, प्याज, चुकंदर, शलजम आदि जो जहाँ मिले लेना चाहिए। जड़की अपेक्षा पत्तियोंमें प्राकृतिक लवण अधिक मात्रामें पाये जाते हैं और वह अधिक सुपाच्य भी होते हैं अतः कंद अपेक्षाकृत कम मात्रामें लेना चाहिए। और जहाँ तक संभव हो सके उसकी पत्ती का भी व्यवहार करना चाहिये।

स—पत्तीदार सब्जी—चौलाई (सभीप्रकारकी), चना, अजवाइन, पालक, धनिया, सोया, पातगोभी गांठगोभी, एवं फूलगोभी की पत्ती, मेथी, मटर, बथुआ, सलाद, पोदीना, चकवड़ (पमार,) पुनर्नवा, पथरचट, पोय, लहसुआ, नारी (करमुआ), सुसुवा एवं गूमा आदि जो जहाँ मिले लेना चाहिए।

(८) मीठी चीज—महुआ, किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर, छुआरा

बेर, शहद, गूलर, गन्ना, गुड़, राव, एवं खंडसारी आदि जो जहाँ मिले और साथ ही अनुकूल भी हो लेना चाहिए।

(६) ताजे फल—ऋतुके अनुसार आम, अमरूद, मुसम्मी, मीठा नीबू, पपीता, अनन्नास, खरबूजा, तरबूज, फूट, ककड़ी, केला, जामुन, कटहल, खिरनी, शरीफा आदि जो जहाँ मिले लेना चाहिए पर केला, कटहल, आम, अमरूद ऐसे पौष्टिक फलोंको रोटीकी जगह ही लेना चाहिए। मिल सके तो दो छोटे (कागजी) खट्टे नींबू नित्य लेना चाहिए।

काष्ठज मेवे—पिस्ता, बादाम, अखरोट, काजू, चिरौंजी, चिलगोजा, नारियल एवं मूंगफली आदि जो जहाँ मिले लेना चाहिए।

धनहीन उपरोक्त क्रमसे घबड़ायें नहीं ! वह तो गाँव में ही बिना पैसे पत्तीदार सब्जी (भाजी) पा सकते हैं। यदि अन्य सब्जी न मिले तो उनकी जगह पत्तीदार सब्जीसे ही काम चल सकता है। अपने-अपने घरोंपर दो, चार पेड़ नेनुआ, सतपुतिया, लौकी, पेठा एवं सीताफल आदि और फलोंमें पपीता एवं केला लगा देने से काफी फल-सब्जी मिल सकती है। यदि रोजाना न पा सकें तो चिंता न करें। जाड़ेके दिनोंमें बथुआ, चना, मटर, सरसों आदि, गर्मी–बरसातमें फलोंमें खरबूजा, तरबूजा, आम, फूट आदि, और सब्जीमें खीरा, ककड़ी, चकवड़, पथरचटा, पोय, लहसुआ आदि जो भी मिले लें। इससे साल भरका भोजन संतुलन तो ठीक हो ही जायगा। जिस फल सब्जी का बीज खाया जा सकता हो खाना चाहिये।

भोजन चुनावका सरल मार्ग

भोजनके मात्रा एवं चुनावके संबंधमें कई तरहसे बता चुका हूँ पर यहाँ मैं एक और भी आसान मार्ग आपके सामने रख रहा हूँ जिसपर चलकर आप निश्चय ही आसानीसे भोजन चुनाव कर सकेंगे। स्वस्थ शरीरमें ८० प्रतिशत क्षार और २० प्रतिशत अम्ल है अतः हमें

निम्नांकित अम्लमय खाद्योंसे २० प्रतिशत (अम्ल)	निम्नांकित क्षार मय खाद्योंसे ८० प्रतिशत (क्षार) लेना चाहिए
श्वेतसारीय सब्जी	**कच्ची सब्जियाँ (सलाद)**
शकरकंदी, कुम्हड़ा, जमीकंद,	पातगोभी अजवाइन, सलाद,

वंडा, अरुई आदि।

अन्नकण (अम्ल)

संपूर्ण गेहूँके आटेकी रोटी,

सभी अन्नकण।

अरवा भुजिया चावल, बाजरा,

जौ, जई, मकई, ज्वार

प्रोटीन (अम्ल)

पनीर, काष्ठजमेवे, दूध, दाल

चिकनाई (अम्ल)

सभी खाये जाने वाले तेल, मक्खन क्रीम, काष्ठज मेंवे एवं घी।

निम्नांकित खाद्य वदलेमें न लें मिलकी चीनी, सभी प्रकारकी मिठाइयां, मैदा, डब्वेकी वार्लो चाय, काफी, सफेदचावल, कोको, सोडावाटर, मद्यसार, कुल्फी मलाई आइसकैंडी।

ककड़ी, खीरा, चने एवं सरसों का शाक, टमाटर, पालक, वथुआ मूली एवं शलजम की पत्ती।

हीन श्वेतसारीय सब्जियां (क्षारमय)

उपरोक्त सभी सब्जियां एवं शलजम, प्याज, फूलगोभी, गाजर, चोकंदर, मूली लहसुन, लौकी, तरोई एवं चिचिंडा आदि।

(क्षारमय)

साइट्रस फल मीठे फल शंतरा, अंगूर, खजूर, अंजीर, नीवू, चकोतरा किशमिश, केला, आम, अमरूद, पपीता, मुसम्मी, मीठे नीवू आदि।

अर्द्ध खट्टे फल (क्षारमय)

नाशपाती, सेव, अनन्नास, खुवानी, अनार आदि।

आपकी दवा भोजन ही होनी चाहिए और भोजन ही एक मात्र दवा है। ऐसी भूल न होने पाये कि एक श्रेणीके एक ही खाद्यको २० अथवा ८० प्रतिशत ले लें वल्कि पहले वताए हुए भोजन क्रम एवं खाद्योंको लेना चाहिए ताकि जीवनके लिए सभी आवश्यक तत्त्व मिल सकें।

भोजनके संबधमें

भोजन सदा अपने प्रेमीजन-माता, वहन, स्त्री एवं मित्रके परिवार-द्वारा ही वनाया जाना चाहिए। भोजन वनाने में इन लोगों मनमें जितनी उत्सुकता एवं आरोग्यकारी भावना होगी उसका सौवाँ हिस्सा भी नौकरके अंदर नहीं होगी क्योंकि वह तो इसे सरका वोझ उतारना समझता है।

यदि आप किसी कारणवश रसोइया रखनेके लिए मजबूर ही हैं तो इस बातको विशेष ध्यान रखें कि—

(१) वह क्रोधी, द्वेषी, नशेबाज एवं असंतोषी न होकर ऐसे मधुर आचरणका हो कि उसे देखते ही मन प्रसन्न हो जाय और प्रेमी स्वजन का अभाव न खटके।

(२) उसके बाल, नाखून, वस्त्र आदिकी स्वच्छता एवं नियमित जल, धूप एवं वायुस्नानपर भी ध्यान देना चाहिए।

(३) उसे किसी प्रकारका जननेंद्रिय संबंधी, अतिसार, आंत्रिक, चर्म एवं संक्रामक आदि रोग नहीं होना चाहिए।

(४) **भोजन का पात्र**—यों तो गाया ही जाता है "सोने की थालीमें जेवना परोसेव''' अतः सोने-चाँदीका बर्तन तो अति उत्तम है ही। पर सर्व साधारणके लिएं कांसेका बर्तन अच्छा होता है। केले, ढाक अथवा कमल आदिके हरे पत्तेमें खाना उत्तम है। चटनी आदि खट्टी चीजोंको रखनेके लिए मिट्टी, काँच, काठ और पत्थरके बर्तन अधिक अच्छे होते हैं। मिट्टी का बर्तन उत्तम है पर एल्युमिनियम सबसे निम्न कोटिका है।

भोजन कैसा—आहार देखने, महकने और स्वादमें आकर्षक हो कि देखते ही मुँह में पानी भर आए। इससे पाचनरसका पर्याप्त स्राव होता है जो पाचन क्रिया में सहायक है।

भोजन करनेका स्थान—भोजन बननेकी जगहसे अलग शांत, स्वच्छ, सुप्रकाशित एवं आकर्षक होना चाहिए। फर्शको भोजनके बाद साफ करना चाहिए।

भोजन करनेकी विधि स्नान करके साफ सुथरा वस्त्र पहिनकर भोजन करें, भोजनके समय हँसे अथवा अधिक बातचीत न करें इससे भोजन कण कभी-कभी श्वांस यंत्रमें पहुँचकर खांसी, ठसका आदि पैदा करता है।

(२) खानेके बाद अंगुलियों और शुद्ध जलसे दांतों और मसूड़ोंको साफ करना चाहिए। जो अन्नकण दाँतमें फंसे हों उन्हें निकाल दें। फिर Rest a while after dinner कहावत दोपहर के खाने के बाद थोड़ी देर आराम

करे के अनुसार कुछ आराम करें। इससे रक्तका प्रवाह पाचन प्रणालीकी ओर होकर भोजन पचनेमें मदद मिलती है।

भोजनके स्वर्ण सूत्र

आपके खाने, पीने, सोचने एवं धूप-वायु एवं जल स्नानके आधारपर ही तन-मनकी रचना होती है।

वास्तवमें यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो आप अपनी सहायता स्वयं करके रोगके सभी कारण दूर कर सकते हैं। जैसाकि गांधी जी प्रायः बीमार रहते थे पर स्वास्थ्य नियमोंको जान कर अपनेको ठीक किया एवं अपने सहयोगियोंका आहार-विहार-"Prevention is better than cure" रोगसे मुक्ति पानेसे अच्छा है रोग न आने देने के आधार पर रखते थे।

यह आपकी इच्छा शक्तिपर है कि आप तन-मनसे बीमार एवं बुद्धिहीन रहें या तीव्र बुद्धि वाले एवं स्वस्थ रहें। प्रकृतिके यहाँ किसी प्रकारकी रिश्वत नहीं, आप जब उसके नियमोंको तोड़ेंगे तो उसकी माफी नहीं बल्कि सजा मिलेगी ही।

यदि आप उसके नियमों को पालनेमें ढीले हैं तो भी आपको सजा—कच्ची अवस्थामें ही नष्ट कर देना—मिलेगी ही। प्रकृति सदा कमजोरको घृणा और सशक्त का आलिंगन करती है।

प्रकृति सिर्फ बुद्धिमान, स्वस्थ, जो उसके नियमोंको सीखने एवं उसपर चलनेकी कोशिश करते हैं, प्यारकर हृदयसे लगाती है और उन्हें स्वास्थ्य, प्रसन्नता और दीर्घजीवन निछावर करती है।

जो डाक्टर वैद्य यह कहता है कि जो मनमें आये खाओ वह रोग पैदा करके अपनी आमदनी-फीसका आधार बनाता है।

कुछ खाद्योंके विशेष गुण

यहाँ मैं कुछ ऐसे खाद्योंके बारेमें बता रहा हूँ जिससे आप अपने नित्य प्रतिके जीवनमें अधिकसे-अधिक लाभ उठा सकें।

अमरूद— कब्ज दूर करने एवं स्नायु सशक्त बनानेमें सहायक है।

आम – पाचन-क्रियाको ठीक, कब्ज नाशक एवं वजन बढ़ाने वाला तथा नेत्रों के लिए हितकारी है।

अजवाइन-पत्ती—रक्तकी वनावट, कब्ज, स्नायुविक पीड़ामें।

अखरोट—मस्तिष्क को सशक्त करने, कब्ज नाशक एवं वजन बढ़ाने वाला है।

अनन्नास—गलेमें खरास, पाचन एवं आमाशयिक गड़बड़ीमें एवं रक्त चापमें। रक्तशोधक और कब्ज नाशक भी हैं।

आंवला—पेट साफ एवं त्वचाको सतेज और स्कर्वी रोग को दूर करनेमें उपयोगी है। इसके सेवन से बाल भी काले होते हैं विटामिन सी का भंडार है। नित्य १ चाय चम्मच आंवला का रस तथा शहद शक्ति वर्द्धक है।

आलू—वजन बढ़ाने वाला और गठियामें तथा रोटीके बदलेन।

अंगूर—कब्ज, रक्त वनाने, गुर्दा, गठिया, यकृतरोग-पीलिया, रक्ताभाव, यकृतका बढ़ना-तिल्लीके रोग एवं वजन बढ़ानेमें।

अंजीर—पाचनकी गड़बड़ी, कब्ज, खाँसी, यकृत दोष एवं नजलामें।

ककड़ी—रक्त शोधक, मोटापा, ज्वर उतारनेवाला, मूत्राशय एवं गुर्दाके रोग एवं कब्ज दूर करनेमें।

केला—पतले दस्त, माँस पेशियोंकी रचना एवं वजन बढ़ानेमें।

कमलगट्टा—घेघाके रोग और वालोंको लम्बा बढ़ानेमें।

किशमिश—कब्ज, रक्ताभाव, रक्तशोधन, गुर्दे तथा हृदयके रोगमें।

खुबानी—मिचलीके समय देनेसे शांति होती है और यकृत के लिए उपयोगी है।

खरबूजा—रक्तशोधक, इसके कल्पसे त्वचा रोग विशेषकर उकवतमें लाभ होता हैं।

खीरा मूत्रावरोध, कब्ज, पुराना मल एवं ज्वर नाशक है।

खजूर—वजन बढ़ाने एवं रक्ताभावमें उपयोगी है।

गूलर कब्ज नाशक, गर्भाशय शोधक पतले दस्त एवं प्रदरमें उपयोगी है।

गाजर—नेत्ररोग में तथा रक्तशोधक, त्वचा, क्षयरोग एवं स्नायुविक दौर्बल्य एवं कब्ज में उपयोगी है।

चकवड़-पत्ती—रतोंधी आँखके अन्य रोग तथा आमाशयके रोगमें।

चिचिंडा—पेट साफ करने एवं फेफड़े तथा आमाशयके रोगमें।

चोकंदर—कब्ज, गुर्दा और मूत्राशय रोगमें ।

चोकर—कब्ज, स्नायविक दुर्बलता, रक्ताभाव, मांश पेशी और हड्डीकी रचनामें ।

चौलाई—यकृत, पीलिया, कब्ज एवं प्रदरमें रामवाण है ।

जामुन—इसके कल्पसे मधुमेह निश्चय ही जाता है ।

हरी दूब—वाहरी एवं भीतरी रक्त स्रावमें उस स्थाएपर रखने एवं पीसकर १० ग्राम रस २-२ घंटेपर पिलानेसे चला जाता हैं ।

धनिया-पत्ती—रक्ताभाव, पेशाबकी जलन एवं यकृतकी खराबीमें ।

नाशपाती—कब्जनाशक, मूत्रल एवं रक्त शोधक ।

परवल—वात, पित्त एवं कफ त्रिदोप नाशक तथा पेट साफ करता है ।

दूध-मखनिया या मट्ठा—मठा पतले दस्त, अपच, य़कृतकी बीमारी एवं मखनिया दूध वजन घटाने में उपयोगी है ।

टमाटर—यकृत, वातरोग, मलेरिया एवं पित्त बढ़नेपर गुणकारी है ।

पुनर्नवा—रक्तशोधक, गुर्दाके रोग, पीलिया, जलोदर एवं रक्ताभावमें ।

तिल—पेट साफ करता, कैल्शियम अधिक मात्रा में है । चिकनाई और कैलशियमके अभावमें लिया जा सकता है । वाल काला करने एवं सफेद दागमें उपयोगी है ।

नीरा—वजन बढ़ाता, रक्तशोधन एवं स्नायुसंस्थानको सशक्त करता है । क्षय रोगमें उपयोगी है ।

नारियल—अतिपोषक, कब्ज नाशक, वजन बढ़ाने वाला और फेफड़ेके लिए उपयोगी है ।

नीबू—यकृत, सिरदर्द, मिचली, आमाशयिक गड़वड़ी, गठिया कब्जमें उपयोगी है । एक अमेरिकन विशेषज्ञ कहा था "It is really strange that is not weighed in gold" सचमुच ताज्जुब है कि यह सोने के भाव क्यों नहीं बिकता

पपीता—कब्जनाशक और प्रोटीनके पचानेमें सहायक है । छिलके समेत कच्चे पपीताका सूप मंदाग्नि, यकृत दोष तथा आंत्रिक कृमिमें उपयोगी है ।

पोदीना—जी मिचलाने, पित्त एवं आमाशयिक रसके बढ़ने में ।

पातगोभी—गुर्दाकी खराब, रक्ताभाव आमाशयिक व्रण (Ulcer), पीलिया एवं रक्तशोधनमें।

पालक—रक्तशोधक, कब्ज, रक्ताभाव, यकृत एवं प्लीहा रोगमें।

प्याज—खांसी, स्नायुविक दुर्बलता, कृमिरोग एवं अनिद्रामें।

बादाम—दूध के बदले, वजन बढ़ाने एवं स्नायु दौर्बल्यमें।

बेल—कब्जनाशक, पतले दस्तको बाँधना, कड़ेको ढीला करना।

मक्खन—वजन बढ़ाने, कब्ज दूर करने एवं स्नायुदौर्बल्यमें।

मूलीकी पत्ती—स्नायुविक, पीलिया रोग एवं बवासीरमें।

मुनक्का—रक्तशोधक, कब्जनाशक एवं रक्ताभावमें।

लहसुन—रक्तचाप, वात, हृदय रोग, एवं गठिया रोगमें गुणकारी है।

लौकीका रस—जलोदर, पित्तकी अधिकता एवं मूत्र अवरुद्धतामें।

रसभरी—रक्तशोधक, कब्जनाशक और वजन घटानेमें।

शहद—आमाशय एवं आँतों को साफ करनेवाला, जुकाम, दुर्बलता एवं हृदयकी धड़कनमें उपयोगी है।

शंतरा—आमाशयिक खराबी, ज्वर, वजन घटाने, रक्तशोधनमें।

शलजमकी पत्ती—रक्तशोधक, रक्ताभावमें, कब्जनाशक।

शरीफा—पेटसाफ करता है एवं गठियामें लाभदायक।

सेब—अपच, गठिया, यकृतकी खराबी, कब्ज एवं पीलियामें।

प्राकृतिक आहार-विहार से लाभ

किसी भी कार्यक्रमको उत्साह एवं लगनसे तभी अपनाया जा सकता है जब उसकी अच्छाईको ठीक-ठीक समझकर अनुभव करने लगें। अतः बताये भोजन क्रम एवं उसके नियमों पर चलनेसे होनेवाले लाभके संबंधमें बता देना आवश्यक है—

साधारण-अवस्थामें

(१) गलत आहार-विहारसे उत्पन्न गंदगी एवं विजातीय द्रव्यका शरीरसे निष्कासन करता है।

(२) घटती हुई जीवनी शक्तिको उन्नत कर पुनर्जीवित करता है।

(३) अनिद्रा रोगकी अवस्थामें भी शांत, गहरी एवं स्फूर्तिदायक नींद आती है और प्रातः उठने पर थकान नहीं स्फूर्ति एवं ताजगीकी अनुभूति होती है।

(४) रोग अथवा दिन प्रतिदिनके शारीरिक, मानसिक श्रमके कारण शरीरमें हुए घिसाव-टुटाव की क्षति पूर्ति करता है और दुर्बलता दूर कर शारीरिक तथा मानसिक शक्ति उन्नत करता है।

(५) अधिक श्रम जन्य थकानको दूरकर शारीरिक एवं मानसिक स्फर्ति प्रदान करता है।

(६) अतिरिक्त तरल पदार्थका निष्कासन कर तन-मन निर्मल करता है।

(७) अतिरिक्त वसा जन्य मोटापाको घटाकर शरीर सुन्दर सशक्त एवं सुडौल वनाता है।

(८) विना किसी खतरा अथवा कमजोरी पैदा हुए अतिरिक्त भार (वजन) को घटाकर संतुलित करता है।

(९) अपूर्ण एवं असंतुलित आहारसे उत्पन्न कमजोरी को दूर, पुराने कोषोंकी जगह नये एवं माँसपेशियोंको नई अवस्था मे गठीला एवं सक्रिय कर पुनः वजन वढ़ाकर संतुलित करता है।

(१०) वाहरी और भीतरी स्रावको उन्नतकर शरीरमें उत्पन्न अम्लताको र कर शरीरको क्षारमय वनाता है।

(११) हमारे अंदरकी अतिरिक्त गरमी शांत कर, दूषितवायु को निकाल-कर वाहरी और भीतरी ज्वर को शाँत करता है।

(१२) शरीरमें संचित विजातीयं द्रव्यको निकालकर तीव्र एवं जीर्ण रोगको दूर करता है।

(१३) साधारण ताप पैदाकर शरीरसे ठंडकको दूर करता है।

(१४) भोजन समवर्त तथा रक्त संचारको उन्नत कर अंग विशेषकी अचेतन अवस्थाको भी दूर करता है।

(१५) भीतरी सफाई द्वारा पेट और रक्तमें पैदा हुए उफान और सड़ानको दूरकर रोगसे बचाता है।

(१६) धमनियों, शिराओं तथा अन्य कड़े अवयवोंको कोमल-लचीला बनाकर सदा हमारे अंदर जवानी, उत्साह एवं आशाका संचार करता है।

(१७) हमारे अंदर होने वाली भोजनकी पाचन, समीकारण (जज्व) एवं निष्कासन क्रियाको उन्नत बनाता है।

(१८) स्नायु मंडलमें ताजगी, स्फूर्ति, आशा एवं शक्तिका संचार कर उसके अकेड़न, तनाव, जलन तथा उत्तेजना को दूर करता है।

(१९) दूषित विचार एवं भावना द्वारा उत्पन्न स्नायुविक पीड़ा एवं तनावको क्रमशः कमकर समाप्त करता है।

(२०) मानसिक वेदना, निराशा, उथल-पुथल एवं आत्मबलके अभावको दूरकर स्वस्थ, अनुकूल एवं सुखदायी जीवन प्रदान करता है।

(२१) स्वाभाविक शक्ति उत्पन्न कर एवं पाचनप्रणालीको विश्राम देकर बढ़ी हुई भूखको शांत करता है।

(२२) असाधारण बढ़ी हुई कामवासनाको आंतरिक शुद्धि मन, वचन, कर्म-द्वारा शांत करता है।

(२३) हमारे अंदरकी पुरुषत्वदायी ग्रंथियोंको स्वस्थ एवं जाग्रत कर नपुंसकता तथा बंध्यापन को दूर करता है।

(२४) भोजनसे रस, रससे रक्त बनता है, जिसके संचारसे संपूर्ण शरीर स्वस्थ होकर मुखमंडल पर लालिमा, आभा एवं मनमोहक मुस्कराहट दौड़ने लगती है।

(२५) शरीर कोष एवं तंतु अधिक लचीले तथा जाग्रत हो जाते हैं।

(२६) शरीरमें होनेवाली भोजनकी रासायनिक क्रियाको उन्नत बनाता है।

बाहरी त्वचा

(१) त्वचा सुन्दर, सतेज, कोमल, अधिक टिकाऊ और लचीली होती है।

(२) रोमकूप पर्याप्त ओषजन धारण कर पसीना द्वारा शरीरकी गंदगी दूर कर गुर्दे और फेफड़ेके कामको सरल बनाते हैं।

फेफड़ा और श्वास प्रणालीमें

फेफड़ेकी ओषजन धारण एवं जज्ब करने तथा कार्बन आइआक्साइड और नाइट्रोजन (नत्रजन) निष्कासनकी क्षमता बढ़ती है। ओषजनसे रक्त शुद्ध होकर रक्त संचारमें तेजी आकर भोजन समीकरण उन्नत होता है।

हृदय एवं रक्त संचारमें

(१) असंतुलित एवं अपर्याप्त भोजन तत्त्वसे रक्तमें उत्पन्न रासायनिक गड़बड़ीको दूरकर रक्तको शुद्ध करता है।

(२) शुद्ध रक्तसे भोजन तत्त्वोंके घुलने और निष्कासन कार्य भिरन्तर ठीक-ठीक होते रहनेसे हृदयका काम सरल हो जाता है।

(३) नाड़ी एवं हृदयकी गति अधिक नियमित और सरल हो जाती है। रक्तकणको बढ़ाता है। बढ़े हुए रक्तचापको घटाता और घटे हुए को उन्नत करता है।

पाचन एवं निष्कासन संस्थान

शरीरकोष शुद्धता एवं पुनर्जीवन प्राप्त करते हैं। आमाशय, यकृत, क्लोमग्रन्थि, छोटी-बड़ी आंत एवं गुर्दे अपने कार्यको ठीक-ठीक संपादन करते हैं। भोजनसे रस, रक्त बन एवं जज्ब होकर शरीरके कोने-कोनेमें पहुंचानेकी क्षमता उन्नत होती है। आमाशयिक अम्लताकी अधिकता या कमी, पाचन-प्रणालीके उफान, सड़ान, वायु एवं शिथिलताको दूरकर नव शक्ति प्राप्त होती है।

मांसपेशी संस्थान

मांस पेशीके कोष, एवं झिल्लीको सशक्त बनाकर नये स्वस्थ कोषोंका निर्माण होता है। इसकी संकोचन एवं प्रसारण क्रिया जाग्रत होकर साधारण अवस्थामें आती है।

जननेंद्रिय संस्थान

(१) पुरुष एवं स्त्रीके जननेंद्रियकी सूजन, लुचलुचापन, छोटापन एवं टेढ़ापन दूर होकर उनकी क्रिया संतुलित होती है। मासिक धर्म ठीक समयपर मात्रा एवं प्रकारमें विना किसी प्रकारकी पीड़ाके होने लगता है।

(२) बंध्या स्त्रियोंके कोख खुलते हैं। इसके द्वारा वासना पर नियंत्रण हो जानेसे बिना किसी कृत्रिम साधन और नुकसान पहुंचाये संतान निरोध किया जा सकता है।

(३) गर्भकालमें भ्रूणका ठीक-ठीक रचना एवं विकास निरंतर होता रहता है।

(४) बच्चा जननेके समयकी (प्रसव) पीड़ा काफूर हो जाती है और नवशिशु सशक्त एवं सुन्दर होता है।

(५) माताके दूधमें जीवनदायिनी रचनात्मक शक्ति आ जाती है और बच्चा खूब स्वस्थ, सुन्दर, बुद्धिमान एवं होनहार होता है और उसके अंदर रोग प्रतिरोधक अनुपम शक्ति आ जाती है फलस्वरूप जीवनमें वह कभी अस्वस्थ हो ही नहीं सकता।

हड्डियोंमें

कंकाल, खोपड़ी, रीढ़ तथा हाथ पैरकी हड्डीको पर्याप्त मात्रामें कैल्शियम तथा फासफोरस मिलनेसे मजबूत एवं सशक्त होती है और स्थानीय खरावी भी दूर हो जाती है।

स्नायु संस्थान

स्नायुविक स्पंदन, सिहरन एवं ग्रहण शक्ति उन्नत और स्नायुविक पीड़ा, तनाव एवं अन्य बुरे लक्षण दूर होते हैं।

स्नायुकोष और सुनने, देखने एवं सूंघनेकी शक्ति उन्नत होती है।

बाहर, भीतर एवं दोनों ओर बहने वाली ग्रथियां

शरीरमें बाहरकी ओर यकृत, गुर्दा, स्तन आदि, भीतरकी ओर प्लीहा, चुल्लिका आदि एवं भीतर बाहर दोनों ओर बहने वाली क्लोम आदि ग्रंथियोमें परस्पर संतुलन एवं समानता पैदाकर संपूर्ण शरीरको उन्नत बनाता है।

इन ग्रन्थियों द्वारा शरीरके विभिन्न कार्य सुचारु रूपसे चलनेके लिए आवश्यक रस निकलते हैं और अंदर एकत्रित मल रूप पदार्थ जिनके अंदर रहनेसे हानि होती है, बाहर निकलते हैं।

जीवनको सुखी बनाने के साधन

व्यक्तिगत एव सामूहिक जीवनको सुखी वनानेके लिए प्रत्येक व्यक्ति, समाज एवं राष्ट्र अपनी पूरी शक्तिसे निरन्तर कोशिश करता है। उस कोशिश-के दौरान देशी-विदेशी मनीषियों ने अनुभव प्राप्तकर लिखा है कि जीवन कैसे सुखी वनाया जा सकता है, वह मैं दे रहा हूँ—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ गीता—६—१७

(१) यथायोग्य आहार विहार करने वालेका, कर्मोंमें यथा योग्य चेष्टा करने वालेका और यथा योग्य शयन करने और जागने वालेका योग दुख नाशक होता है।

(२) भोजन सादा और प्राकृतिक तथा उसकी मात्रा भी औसत होनेसे केवल धनकी ही नहीं बल्कि शक्ति एवं समयकी भी बचत होती है और साथ ही हमारे अंदर शारीरिक, बौद्धिक और रोग प्रतिरोधक शक्ति वढ़ती हैं। (कारनैरो)

(३) वीर्यका शरीरमें शोषण होनेसे परमानंदकी प्राप्ति हो सकती है। (स्वामी रामतीर्थ)

(४) वायु अति उत्तम पोषक एवं शोधक है। (डिवोक्रेट)

(५) जो शांति, सौंदर्य, स्मृतिज्ञान और आरोग्य चाहता हो उसे ब्रह्मचर्य पालन करना चाहिए। (धनवंतरि)

(६) वीर्यको व्यर्थ खोनेमें महापाप है। (हेमचन्द्र सूरी)

(७) सूर्यकी रोशनी सबसे उत्तम साधन है। (प्लीनस)

(८) पानी प्रत्येक रोगको ठीक करता है। (एमिक्स)

(९) जो प्रकृतिके नियमोंका निरन्तर पालन करते हैं उनपर कुदरत-जीवनी शक्ति, सुन्दरता एवं ज्ञान निछावर करती है। (लियोनार्डो)

(१०) स्वास्थ्य एवं प्रसन्नता ही सभीका मापदंड है। (एपीक्यूरस)

(११) वर्षोंके वटोरे हुए बलका-एक वारके वीर्यपातसे नाश हो जाता है। (महात्मा गांधी)

(१२) बुराई कायम नहीं रहती। जो हो गया सो हो गया वर्तमान ही गति और भविष्य ही सब कुछ है यानी बीती ताहि विसारि दे आगे की सुधि ले। (जोरोस्टर)

(१३) प्रत्येकको अपनेमें प्रसन्नता लानेसे निस्संदेह तमाम दुनिया प्रसन्नता की अनुभूति करने लगेगी। (गोथे)

(१४) बीमारीका इलाज वाजिवी है लेकिन उसे दूर करनेको दवा लेना व्यर्थ है………दवासे नुकसान ही नुकसान है। (महात्मा गांधी)

स्वास्थ्य एवं प्रसन्नता प्राप्तिके स्वर्ण सूत्र

जीवनमें हमारे शरीरके विभिन्न आवश्यक तत्त्व वायु, जल, धूप, व्यायाम, सांस, परोपकारिता, एवं सांस्कृतिक संतुलन होना आवश्यक है। विना इसके सुखी जीवन प्राप्त करना कठिन ही नहीं असंभव है।

१—खुली हवामें गहरी सांस लेते रहना चाहिए।

२—सोकर उठने या शौचके वाद ही अथवा सुवह कभी भी शक्तिके अनुसार ठन्डे अथवा गुनगुने पानीसे नित्य घर्षण स्नान करना चाहिए।

३—सप्ताहमें दो वार वरना एक वार तो अवश्य ही वदल-वदलकर वायु, धूप, जल एवं मिट्टी स्नान लेते हुए व्यायाम करना चाहिए। इसके लिए नदी, नाले अथवा पोखरेमें तैरकर वाहर आयें और मिट्टीमें लेटकर धूप तथा वायु स्नान लें और फिर पानीमें तैरें। इस क्रमको कई वार दुहरानेके वाद नहाकर शरीरको हथेलीसे रगड़-रगड़कर सुखा लें। शक्ति अनुसार १५ मिनटसे २ घंटेतक समय लगाना चाहिये। गरमीके दिनोंमें इस स्नानका अधिक आनन्द लिया जा सकता है।

४—भोजनके वाद नित्य १५—२० मिनट तक खुली हवामें गहरी सांस लेते हुए धीरे-धीरे टहलना एवं विश्राम करना चाहिये।

५—रोजाना सुवह शक्तिके अनुसार कमसे कम ५-१५ मिनट तक पूर्व वताये व्यायाममें से रुचिके अनुसार अवश्य करें।

६—सदा शांत, हवादार, ठन्डी (तर एवं कूलरकी नहीं) जगहमें सोना चाहिए।

७—वस्तुका व्यवहार करते समय उसके प्राकृतिक गुण एवं सौंदर्यका भी ध्यान रखना आवश्यक है। सुधारकी ओर जानेमें सदा मध्यम मार्ग ही चुनना और खासकर भोजन, आराम, कार्य किसी भी प्रकारके मनोरंजन तथा नींदमें तो मध्यम मार्गका अनुसरण करना ही चाहिए क्योंकि नीति शास्त्रका कथन है कि 'अतिसर्वत्र वर्जयेत'। इसी प्रकार भगवान बुद्धने भी कहा है कि "वीणाके तारको इतना भी न कस दो कि वह टूट जाय और न इतना ढीला छोड़ो कि वह वजे ही न"

८—रासायनिक विषकी अपेक्षा प्रतिकूल मानसिक विचार एवं भावनाओं से अधिक सतर्क रहना चाहिए। रासायनिक विष तो आसानीसे निकाला जा सकता है पर अंतर्मनमें घुसा हुआ विचार निकालना वड़ा ही कठिन है।

९ – निराशाको मिटा आशावादी वन अपनेमें मानव समाजके कल्याण एवं प्रकृतिकी शक्तिमें अडिग विश्वास रखना चाहिए।

१०—दूसरोंका भला करने के लिये सदा ईमानदार वन अपनेकी तरह परायेसे भी प्यारकर दूसरोंके सद्गुणोंका स्वागत और वुराइयोंको क्षमाकर और दूसरोंसे जिस व्यवहार की आशा करना वह स्वयं दूसरोंके साथकरके मनुष्य अपने उच्चसे उच्च लक्ष्यकी पूर्तिकर जीवन सफल वनाकर "आत्मनः प्रतिकूलानि परेषाम् न समाचरेत" सिद्धांत को चरितार्थ कर सकता है।

११—जीवनमें प्राकृतिक सौंदर्य एवं छटा, सुन्दर एवं उत्तम संस्कृति, साहित्य, दर्शन और कलाका आनन्द लेना चाहिये।

१२—प्राकृतिक तथा ऐहिक (सांसारिक), नियमों एवं शक्तिका अध्ययन कर उसका अनुसरण करना तथा दोनोंका सदा परस्पर संतुलन कायम रखना आवश्यक है।

१३—अपने चारों और फैले हुए दूषित वातावरण एवं पीड़ाको दूर कर शांति एवं सुखकी स्थापनाके लिए प्राकृतिक नियमोंका शांति, धैर्य, लगन एवं उत्साह पूर्वक प्रचार करना चाहिए।

१४—मासिकधर्म, गर्भावस्था एवं जब तक बच्चा दूध पीये, स्त्री-प्रसंग न करें।

स्वास्थ्यके साधारण नियम

१—केवल युक्ताहारसे ही पूर्ण स्वास्थ्य कायम नहीं रह सकता बल्कि उसके साथ जीवनके अन्य आवश्यक अंगका भी उचित व्यवहार होना चाहिए। अपने बाहरी-भीतरी तथा पास-पड़ोसकी सफाई,कल्याण एवं शांत वातावरण के लिए भी हमारे अंदर उत्साह एवं प्रयत्न-स्रोत निरंतर बहता रहना चाहिए।

२—शरीरमें पैदा हुई गंदगीको निकालनेके लिए पर्याप्त मात्रामें—पिछले अध्यायमें वर्णित—पानी पीना चाहिए।

३—शरीरको पानीसे इतना साफ करे कि रोमकूप अच्छी तरह खुल जाए और पसीना ठीक-ठीक निकलने लगे ताकि त्वचा ओषजन धारण कर सके और स्वस्थ, सतेज एवं कोमल हो जाय। ठंडे पानीसे रोमकूप फौरन सिकुड़ने पर उसके बाद ही कुछ श्रम करनेसे फैलकर अंदरकी गंदगीको बाहर निकाल फेंकते हैं। इसी प्रकार गरम पानी से भी खुलते हैं पर थोड़ी देरमें पुन: सिकुड़ जाते हैं अत: स्थायी लाभके लिए ठंडा और तात्कालिक लाभके लिए गरम पानी इस्तेमाल करना चाहिए। ठंडे पानीके स्नानसे बल, शक्ति एवं उत्साह मिलता है और शरीर ताप (९८—९९ फा० हा०) इतने पानीसे स्नायु को आराम एवं शांति मिलकर थकावट दूर होती है पर अधिक गरम पानी से स्नायु मंडल उत्तेजित होकर कमजोरी आती है।

"जो घर तर वह डाक्टरका घर"

यह कौन नहीं जानता कि 'तर' स्थान रोग एवं रोगकीटाणुओंका निवास है। जब और जहाँ सूर्य प्रकाशका अभाव और नमी होती है वहां रोग-कीटाणुओंका जन्म होता है। बरसातके दिनोंमें जब नमी रहती है और सूर्य प्रकाशका भी अभाव रहता है तो मलेरियाकी शुरुआत होती है।

चाहे सर्दी हो या गरमी कमरेकी खिड़कियोंको सदा खुला रखें ताकि वायु एवं सूर्य रश्मियां प्रवेश कर सकें। जहां जीवन के इन आवश्यक तत्त्वोंका

अभाव होता है वह निश्चय ही रोगका घर है। जैसाकि कहा गया है, "जो घर तर वह डाक्टरका घर।"

इनके अभावमें सर्दी, जुकाम, खांसी, ब्रांकाइटिस, निमोनिया, यक्ष्मा, गलेकी खरास, अस्थि विकृत एवं इनफ्लुएंजा आदि रोग होना तो साधारण बात है।

सदा गर्मी, जाड़ा और वरसात में प्रातः काल नंगे वदन वायुके मंद-मंद झोकोंसे उत्पन्न सिहरनका आनन्द लेना चाहिये। यह हमारी ही नहीं हमारे घरकी भी सफाई कर हमें ओपजन प्रदान करती है।

रोगसे वचने एवं उससे छुटकारा पानेके लिए नियमित रूपसे मल-निष्कासन अनिवार्य है।

आँतोंके नियमित साफहोनेसे मंदाग्नि, अपेंडिसाइटिस, एवं आंव आदि ऐसे खतरनाक रोगोंसे छुटकारा मिलता है। जिस प्रकार हमारे भोजनका निश्चित समय होता है उसी प्रकार आंतोंकी सफाईके लिए-पैखानेका-भी समय निश्चित होना आवश्यक है। यदि कभी निश्चित समयके अतिरिक्त हाजत हो तो उसे भी रोकना नहीं चाहिये। इसके लिए दो स्वर्ण सूत्र हैं, "जाई, कि न जाई, खाई कि न खाई" जव मनमें शौचके वारेमें संकल्प-विकल्प हो तो जाना और खानेके संवंध में ऊहापोह हो तो नही खाना चाहिये।

शौचके लिये सुवह शाम यानी "जै बार खायं तैवार जायं" का समय उत्तम माना गया है। नियत समयपर जाते रहनेसे कुछ दिनके बाद शौच अपने आप होने लगेगा।

दूकानपर सुवहसे शामतक काम करनेवालोंके लिए तो भोजनके वाद शौच जाना अधिक ठीक है। उस समय पाचन संस्थानकी स्नायविक पेशियां पूरी गतिमें रहनेसे शौच आसानीसे हो जाता है। यों भी देखिये वच्चे अक्सर खानेके वाद ही भागते हुये शौच जाते हैं। इस कथनकी पुष्टि अमेरिकाके डा० जे० एच० केलाग एम० डी० ने भी की है।

दूकानदारोंको इसलिए कहा गया है कि दूकानके समय शौच जानेकी फुरसत न मिलनेसे वे हाजतका दमन कर लेते हैं अतः उन्हें भोजनके वाद ही ही शौच-कार्य भी समाप्त कर लेनी चाहिये।

इसके लिए उचित आहार, व्यायाम एवं विश्रामके साथ ही भोजनमें फुजला, फल-सब्जीका रस तथा वसा (चिकनाई) का भी पर्याप्त मात्रा में होना अनिवार्य है।

स्वास्थ्यके लिए वस्त्र

जिस प्रकार हमारे जीवनमें भोजन अदिका स्थान है उसी प्रकार वस्त्रका भी। यदि हम शरीरको अधिक से अधिक खुला रख सकें तो कहना ही क्या वरना कपड़े सदा ऋतु एवं शारीरिक शक्तिके अनुसार होना चाहिए। गफकी अपेक्षा झिरझिरा सूती खादी का कपड़ा सर्वोत्तम हैं। क्योंकि यह वायु एवं सूर्य रश्मियोंके हम तक पहुँचनेमें बाधक नहीं होता। गलेको बटनसे कसनेपर सांस आने जानेमें दिक्कत होती है।

खादी के अभाव में मिल का सूती कपड़ा व्यवहार किया जा सकता है पर टेरीलीन, टेरीकाट, नायलोन, जो अनेक विशेषकर त्वचा रोग का कारण है, व्यवहार नहीं करना चाहिये। ऊनी कपड़ा का भी त्वचा से सीधा संपर्क नहीं लेना चाहिये क्योंकि इससे त्वचा प्रदाहित होती है अतः ऊनीके नीचे सूती का अस्तर अनिवार्य है।

जूता—कपड़ेके बाद जूतेकी ओर भी ध्यान देना जरूरी है क्योंकि यह हमारे जीवन में सजावट और शृंगार तथा फैशनका एक अंग बन गया है। यदि हम सदा नंगे पैर रह सकें तो कहना ही क्या? पृथ्वीके सीधे संपर्कमें पैर रहनेसे शारीरिक गरमी कम होती है और साथ ही पृथ्वी मातासे स्फूर्ति एवं शक्तिदायिनी विद्युत-शक्ति प्राप्त होती है। इसका प्रभाव विशेषकर ज्ञानेन्द्रिय-आंख, नाक, कान एवं मस्तिष्क आदिपर पड़ता है।

पैरोको जूतेके सीधे संपर्कमें न रखकर अंदर कागजके दो-तीन टुकड़े रख लेने से पैर अधिक गरम होकर पसीजता नहीं। अधिक गरमी भी कई खतरनाक बीमारीयोंका कारण हो सकती हैं।

जूता ऊंची एंड़ीका नहीं होना चाहिए इससे गर्भ स्थान टलनेका भय रहता है और फिसलनेका भी।

जूता जहाँतक हो कपड़ेका पहिनना चाहिए ताकि भीतर भी धो सकें और अंदर मैल न जमने पाये। सबसे अच्छा तो यह है कि खुला चप्पल हो

ताकि पैरका अधिकसे अधिक भाग वायु एवं प्रकाशके संपर्कमें रह सकें।

देहातमें वनने वाले चमड़ेके जूतेमें अंडी, कड़वा एवं अन्य प्राप्त तेल डाल एवं उसमें सोखा कर पहिननेसे नेत्र-ज्योति उन्नत होती है।

सयम ही जीवन, असंयम ही मृत्यु है

भारतीय संस्कृतिमें यम-नियमपर अधिक जोर दिया गया है कि इसके विना हम अपने किसी लक्ष्यको प्राप्त नहीं कर सकते।

अपने देशकी चर्चा तो हम करेंगे ही, पर विदेशियों ने इसके संबंध में कहा है अतः उसपर भी एक निगाह डाल लेना आवश्यक है।

कारनैरो साहब सयमित जीवनके लिए प्रसिद्ध हैं। वह केवल १२ औंस खाद्य एवं १४ औंस तरल पदार्थ लेकर ही अपने निराश एवं नीरस जीवनमें आशा, पुनर्यौवन और सरसताका संचार किये जवकि वड़े-वड़े डाक्टरोंने उन्हें जवाव दे दिया था। १०४ वर्षकी आयुमें विना किसी प्रकारकी वेदना के शांतिके साथ उनका देहांत हुआ।

७८ वर्षकी उम्रमें कुछ मित्रोंके आग्रहपर भोजनमें २ औंस खाद्य बढ़ा दिये पर इसका प्रभाव प्रतिकूल होनेके कारण वह फिर वीमार पड़े और फिर संयमित भोजनपर आते ही पुनः स्वास्थ्य प्राप्त किया। अपने भोजन एवं मिताहारिताके अनुभवके अधारपर कई उपयोगी पुस्तकें लिखी हैं जिन्हें पढ़कर वहुतोंने अपना और दूसरोंका स्वास्थ्य सुधारा है।

पीटस झोर्टन—हंगरी देशका निवासी। १८५ वर्षकी आयुमें देहांत हुआ। उस समय चल-फिरकर भिक्षा मांग लाता। ग्रीक-धर्मावलंवी होनेके कारण वह खूब उपवास करता था और दूध रोटी छोड़कर कुछ भी नहीं खाता था।

मेलेटो डावील्फने 'नवीन उपचार' नामक विश्व-विख्यात पुस्तकमें लिखा है कि इस मिताहारी पुरुषकी मृत्यु १८७ वर्षकी आयुमें अमेरिकाके फ्रेडरिक शहरमें हुई। जीवनके अंत समय तक इनकी इन्द्रियां वखूवी काम करती रहीं।

हेनरी जेनकिस—१६९ वर्षकी आयुमें यार्कशायरमें मत्यु हुई। यह अधिक समम खुली हवामें विताते, सादा, आरोग्य-वर्धक भोजन करनेके साथ ही मिताहारी रहकर भी खूव काम और कसरत करते। १०० वर्षकी आयुमें

भी बड़ी-बड़ी नदियाँ तैरकर पार कर जाते। १६८ वर्षकी आयुमें पुत्र-पौत्रोंके साथ ६ मील पैदल चले। अंत समय तक सारी इंद्रियाँ बखूबी काम करती रहीं और आंखकी ज्योति जरा भी धीमी नहीं हुई।

विलियम पीड—हर्टफर्ड शायरके वेर शहरके डाक्टर थे। सन् १६५२ में १४८ वर्षकी उम्रमें मरे। इनके दीर्घजीवी होनेका कारण नियमित जीवन और मिताहारी भोजन था।

कैथेराइन काउंटेस आफ डेसमांड—नियमित रूपसे मिताहारिणी रहनेके कारण १४६ वर्ष जीवित रहीं। तीन बार नये दांत निकले। मृत्युसे कुछ दिन पहले पांच मील दूर बाजार जाती थीं।

जोनाथन हारटोप—आनन्दी स्वभाव और मिताहार इसके जीवनका मूलमंत्र था। १३९ वर्ष जीवित रहें। मृत्युके समय ७ पुत्र, २६ पौत्र और १४० प्रपौत्र छोड़ गये।

साधू पोल—पहले ४० वर्ष केवल खजूर और पानीपर, शेष ७५ वर्ष केवल रोटी और पानीपर।

बाबामलूकदास—अपने पवित्र और मिताहारी जीवनके बलपर १०८ वर्ष तक जीवित रहे।

श्रीमद्भागवतमें गुरु दत्तात्रेयने मछलीसे सबक लेनेको कहा है कि वह जिव्हाके रसके लोभमें पड़कर प्राण गंवा देती है। इसी प्रकार मनुष्य भी स्वादेंद्रियके वशमें पड़कर अकाल मृत्युको प्राप्त होता है।

वागभट्ट ने 'निरोगी कौन है' का उत्तर दिया है कि 'हित भुक्, मित भुक्' अर्थात् प्रकृतिके हित या अनुकूल जो भोजन पड़े वही खाये और केवल उतना ही जितना शरीरके लिये आवश्यक हो, उससे एक कौर भी अधिक नहीं। आजके सारे दुःख-दर्दका कारण 'भोजनके लिए जीवन नहीं बल्कि जीवनके लिये भोजन है' आदर्शपर न चलना है।

स्वामी विवेकानंदका कथन है कि भोजनका एक कौर भी यदि वेशी करोगे तो वह तुम्हें व्याकुल कर देगा।

युग-प्रवर्त्तक बापू संयम एवं मिताहारिताके बलपर ७८ वर्षकी आयुमें जवानोंसे अधिक काम, उत्साह धैर्य और कुशलता पूर्वक करते थे और

इसीके वलपर १२५ वर्ष जीनेकी आकांक्षा करते हुए कहा था "१२५ वर्ष जीनेकी आकांक्षा है। इस शेष जीवनको प्राकृतिक उपचारमें लगाना चाहता हूं'।"

देवरहाके वावा अल्पाहारके वलपर १५० वर्षसे अधिक आयुके हैं और शक्ति युवकसे भी अधिक है।

मिताहारी बननेके उपाय

भोजन चवानेका स्थान वहुत ही महत्त्वपूर्ण है। कितने ही अति-भोजियोंने चवानेके लाभ एवं कलाको जानकर मिताहारी वनकर आर्थिक लाभके साथ ही सुन्दर स्वास्थ्य भी प्राप्त किया है।

फ्लेचर साहव, जो वर्षोंसे वीमार रहते थे चवानेके वलपर केवल ५ तोला रोटीपर रहकर स्वास्थ्य प्राप्त किये और १५० वर्ष की आयुतक सुन्दर स्वास्थ्य वनाये रहे।

चवानेसे श्वेतसारकी पाचनक्रिया लार द्वारा शुरू हो जाती है और उसके कणमें लार जज्व होने लगता है अतः थोड़े ही भोजनमें भूख शांत हो जाती है और उसमें एक विचित्र मिठासका अनुभव हम सिद्धांत नहीं व्यवहार रूपमें कर सकते हैं। और इस दौरान एक भीनी महक पैदा होती है जो हमारे स्नायु संस्थानका भोजन है। प्रत्येक कौरको ३०-४० बार तो अवश्य ही चबायें। चवानेके लिये यह सिद्धांत फिर यादकर लें कि 'Eat the liquid drink the solid, दूधको खाओ और रोटीको पीओ।'

टहलना

अवकाशके अधिक हिस्सेको वरना नित्य १ से २ घंटेतक तो टहलनेमें लगाना ही चाहिए। इससे केवल मांसपेशियोंका ही नहीं वल्कि प्रत्येक जोड़का व्यायाम और उसका तेलियावन (Oiling) भी हो जाता है। हमारे अंदर सख्ती एवं कड़ापन न आकर लचीलापन एवं कोमलता आती है और शरीरकी गतिमें एकरूपता आ जाती है।

१—टहलनेसे भूख खुलती है और वायुका प्रकोप नहीं होता, नित्य नियमित टहलनेसे मोटा नहीं, वदन छरहरा, सुन्दर एवं सुडौल और बुद्धि तीक्ष्ण होती है।

२—रक्त-संचार, पोषण एवं निष्कासन-क्रिया ठीक-ठीक होती रहती है, मांसपेशियोंमें नवजीवनका संचार होता है जिसके कारण बुढ़ापेमें भी हमारे अंदर लचीलापन, शांति एवं यौवन कायम रहता है।

३—टहलनेसे केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक एवं आध्यात्मिक उत्थान भी होता है। शेक्सपियरने तो टहलने और शांतिका परस्पर सम्बन्ध जोड़ा है। इससे स्पष्ट है कि टहलनेका महत्त्व आजका नहीं अनादि है।

४—टहलनेसे मस्तिष्क स्वच्छ एवं शांत होता है और मनुष्यको जलानेवाली ईर्ष्या तथा अन्य विनाशक विचार न उठकर दया, धर्म एवं कर्त्तव्यके सुन्दर रचनात्मक विचार उठते हैं। जिसपर चलकर हम अपने क्षेत्रमें विकास कर सकते हैं। यही कारण है कि कवि, लेखक एवं कलाकार प्राकृतिक सौंदर्यसे भरे जंगल, झाड़ी, नदी, झरनेके किनारे प्रातः एवं संध्या काल टहलते हुए मनमें उत्तमसे उत्तम रचनाकर बादमें उसे कलमकी नोकपर उतारते हैं। जैसाकि बापू भी टहलते समय लोगोंसे पेचीदे मसलेपर भी विचार-विमर्श करके सुलझाते थे। बापूने लेखककी भी कई गुत्थियोंको टहलते समय ही सुलझाया था।

टहलनेकी विधि

नंगे पैर यदि हो सके तो नंगे बदन भी तेजीसे मुट्ठी बन्द करके हाथोंको आगे पीछे ले जाते हुए, मुंह बन्द करके नाकसे गहरी सांस लेते एवं निकालते हुये, सीना ताने शरीर सीधा किये हुए ६०० गजकी दूरीपर देखते हुए टहलना चाहिये। टहलते समय विचार सदा स्वच्छ एवं विधायक रखनेकी कोशिश करनी चाहिये और अपने अंदर स्फूर्ति, उत्साह एवं आशाकी अनुभूति करनी चाहिये।

टहलनेका समय प्रातः एवं संध्या अच्छा होता है पर जमीन कंकरीली, पथरीली, तारकोलकी अथवा सीमेंटकी न होकर मुलायम भुरभुरी या दूबवाली होनी चाहिये।

स्मरण रहे कि संभव हो तो रोजाना विभिन्न स्थान एवं मार्गोंपर टहलना चाहिए इससे स्नायु और खासकर नेत्रोंको आहार मिलता और तृप्ति होती है।

सांस लेनेकी कला

जीवनके लिये सांस लेनेकी कला जानना आवश्यक है। इस कलाका मुश्किलसे समुचित ज्ञान, किसीको होता है जिसका कि सबको होना चाहिये।

१—वायु हमारे रक्तमें एवं अंग प्रत्यंगमें नवजीवन संचार एवं शारीरिक-मानसिक कार्यमें सन्तुलन कायम करती है।

२—फेफड़ेके ठीक-ठीक फैलनेसे उसके तमाम कोष खुल जाते हैं। इसके समस्त कोष परस्पर मिले हुए हैं और एक साथ फैलाकर रखनेसे १४० वर्ग गज जगह घेरी जा सकती है।

३—अनुभवियों एवं शरीर-शास्त्रियोंका अनुमान है कि लोग फेफड़ेके कुल क्षेत्रफलका १/३ या १/४ या १/५ भाग ही काममें लाते हैं, जिससे उन्हें रक्तको शुद्ध करनेके लिये पर्याप्त मात्रामें ओषजन नहीं मिलता, फलस्वरूप वे रोगके शिकार होते हैं।

जहाँ तक संभव हो फेफड़ेके अधिकसे अधिक कोषको काममें लाना चाहिये। उसके लिये आवश्यक है कि हम गहरी सांसका अभ्यास करें और उसे क्रमशः बढ़ायें।

यदि नंगे वदन रहें तो कहना ही क्या वरना कपड़े ढीले हों ताकि श्वास नली ठीक-ठीक काम करती रहे।

मुंह वन्द करके नाकसे सांस ५ ॐ जपमें भरना चाहिये, यदि हो सके तो २ ॐ जप रोकना चाहिये और फिर ५ ॐ जपके अंदर वाहर निकालना चाहिये। इसी प्रकार इस क्रियाको कई वार दुहरायें। इस प्रकार जप और समयको क्रमशः वढ़ाना चाहिये। जव हम पूर्णरूपसे गहरी सास लेने लग जायेंगे तो फेफड़ेके सूक्ष्मसे सूक्ष्म हिस्सेमें वायु पहुंचकर जीवनदायिनी ओषजन पर्याप्त मात्रामें मिलता रहेगा। प्रारंभमें सांस नहीं रोकना चाहिये वल्कि सामान्य गहरी सांसका अभ्यास हो जानेपर क्रमशः रोकना बढ़ाना चाहिये।

गहरी सांस लेनेका समय और स्थान

प्रातःकालसे सूर्यास्ततक गांवके वाहर पेड़ोंके नीचे या घासपर बैठकर अभ्यास करना चाहिये। अच्छा हो कि सामने नदी, नाले, झरने आदि

कल कल निनाद करते हुये बहते हों और चारों तरफ प्राकृतिक सौंदर्य एवं छटा हो अथवा सड़कोंपर जिसके दोनों ओर सुन्दर हरे भरे वृक्ष लगे हों उसके बीच टहलते हुए या खड़े अथवा बैठकर गहरी सांस लेनी चाहिए और अच्छा हो कि पूरब और उत्तरकी मुँह करके सास लें। उस दिशासे एक प्रकारकी विद्युत शक्ति प्राप्त होती है।

इससे शारीरिक ही नहीं मानसिक, आध्यात्मिक एवं स्वयं नियंत्रणकी शक्ति की भी उन्नति होती है। योगियोंने अपने जीवनमें गहरी सांसको अपनाया एवं इस क्रियाको विकसित कर विभिन्न प्रकारके प्राणायाम कर विकास किया। अपनी बोलीमें वे इसे 'उज्जाई' कहते थे।

गहरी सांस लेनेसे डायफ्राम आंतोंपर हल्की थपकियां लगाती रहती है, जिससे आंत्रिक कमजोरी एवं कब्जकी शिकायत नहीं रह पाती।

अनुकूल शिक्षा ही विकासका साधन है

हमारे नित्य प्रतिके आवश्यकताओंमें शिक्षाको बहुत कम महत्व दिया जाता है। शिक्षासे मेरा मतलब केवल पढ़ाई लिखाई ही नहीं बल्कि पिछले अध्यायोंमें बताया हुआ आहार-विहार भी शिक्षा का अनिवार्य अंग है।

बौद्धिक विकासके लिये शारीरिक विकास आवश्यक है। कहा गया है 'S und mind is in sound body' स्वस्थ शरीर ही स्वस्थ मस्तिष्कका निवास है।

१—इससे मस्तिष्क विकसित होकर धारणाशक्ति बढ़ती, ह्रास और थकावट दूर होती और विषयको अधिक गहराईसे जानने एवं चिंतन की क्षमता उत्तरोत्तर उन्नत होती है।

२—इस जाग्रत चिंतनको क्रमबद्ध, नियमित एवं विचारपूर्ण अध्ययन एवं अभ्याससे उत्साहित करते रहनेकी आवश्यकता होती है।

३—सबसे उत्तम मार्ग तो यह है कि इस विषयमें जिनकी रुचि हो और विशेषज्ञ हों उनके साथ मिलकर एवं विचार-विमर्श कर इसका अभ्यास बढ़ाना चाहिए। प्रत्येक व्यक्तिके लिए अध्ययन एवं विचार-विमर्श आवश्यक है। इससे अपनी सामाजिक, नैतिक एवं व्यक्तिगत स्वास्थ्यकी जिम्मेदारी समझने एवं उसे निवाहनेका दृष्टिकोण उत्तरोत्तर विकसित होता रहता है।

जीवनका सच्चा मनोरंजन

शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक प्रवृत्तिमें रचनात्मक परिवर्तन होना ही जीवनका सच्चा आनन्द एवं मनोरंजन है।

दिन भर आप अन्य कार्यमें भले ही लगे रहें, पर मनोरंजनके लिये कुछ समय अवश्य ही निकाल लेना चाहिए। स्वास्थ्यके लिये शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकारका मनोरंजन आवश्यक है। इस लक्ष्यको सामने रखते हुए अपना समय-विभाजन करना चाहिए, पर मनोरंजन रचनात्मक हों।

१—अवकाशके समय रुचिके अनुसार पढ़ना, खेलना, कूदना, गाना-बजाना एवं अन्य प्रकारका मनोरंजन, जो पसन्द हो, करना चाहिए। बच्चोंके बीच खेलना भी उपयोगी है।

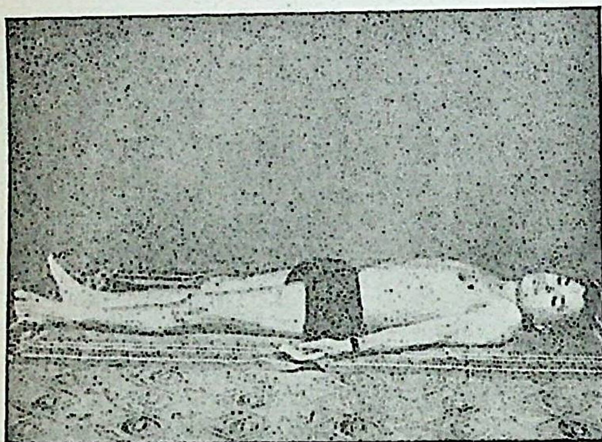
शारीरिक-मानसिक थकावट और ह्रास या नींद और विश्रामके अभावमें ही तमाम रोग पैदा होते हैं। बिस्तरपर पड़े-पड़े करवट बदलनेकी अपेक्षा खुली शुद्ध हवामें खेल-कूद, व्यायाम आदि एवं अनुकूल स्वास्थ्यप्रद वातावरणमें ही समय बिताना स्वास्थ्यके लिए अधिक उपयोगी है। पाठक मनोरंजनके समयको नाच, बाजा, सिनेमा एवं थियेटरमें न बितायें, इससे लाभके बदले हानिकी अधिक संभावना है।

स्फूर्तिदायी शिथिलीकरण

शक्तिके अनुसार नियमित एवं अनुकूल कार्य करना, अतिरिक्त घिसाव-टुटाव एवं क्षतिसे शरीरकी रक्षा और पूर्ति करना ही निःसंदेह स्वास्थ्यका प्रधान अंग है। उसी तरह यह भी स्पष्ट है कि शारीरिक संतुलन एवं सन्तोपजनक अवस्थाको प्राप्त करनेके लिए विश्राम भी आवश्यक है। इस विश्रामको ही योगी शिथिलीकरण और आजके वैज्ञानिक Relaxation कहते हैं। नेपोलियन बोनापार्टको शिथिलीकरणपर इतना काबू था कि उसे जब कभी लड़ाईके मैदानमें अवसर मिलता वह शिथिलीकरण जरूर कर लेता और फिर उसी शक्तिसे लड़ाईमें जुट जाता था।

इसी प्रकार बापूको भी काबू था। वह मोटरपर अथवा यों ही बैठे-बैठे शिथिलीकरण कर लेते थे।

स्नायु-मंडल एवं मांस-पेशियोंको उचित आराम देनेसे फिर वह कार्य करनेके लिए तत्पर एवं जाग्रत हो जाती हैं। चार घंटे काम करके एक घंटेका विश्राम उतना उपयोगी नहीं है जितना एक घंटेके बाद १५ मिनटका, क्योंकि



(पूर्ण शिथिलीकरणकी अवस्थामें)

चार घंटेकी घिसाव-टुटावकी मरम्मत एक घंटेकी अपेक्षा एक घंटेकी १५ मिनटमें अधिक पूर्णरूप एव आसानीसे हो जाती है। आराम करनेके वाद ही हमें नव स्फूर्ति एवं उत्साहकी अनुभूति होती है।

(१) आराम करनेके लिए कपड़ोंको उतारकर आराम-कुर्सी या जमीनपर पीठके वल वदन ढीला करके लेट जाना चाहिए। अच्छा हो कि जमीनपर घासकी प्राकृतिक कालीन विछी हो वरना कुछ विछा लें।

(२) मांस-पेशियोंका शिथिलीकरण तो स्वास्थ्यके लिए वहुत ही जरूरी है क्योंकि जरा भी उनमें तनाव होनेसे वे अपना कार्य संपादन करनेमें असमर्थ हो जाती हैं।

(३) शिथिलीकरणके समय पहले नाकसे गहरी सांस लेना, दिमागसे हर

प्रकारकी चिंता एवं परेशानी निकाल देना, आंखके ढक्कनको नीचे कर लेना और शरीरको ढीला कर लेना चाहिये।

(४) इसके बाद सोचें कि बायां पैर हमारे शरीरसे अलग हो रहा है और इसी प्रकार क्रमशः दाहिने पैर, पीठ, सीना, पेट, रीढ़, हाथोंके लिए सोचें और अंतमें मस्तिष्कको हर प्रकारके भारसे हल्का करलें, फिर अनुभव करना चाहिए कि हमारा शरीर शिथिल होकर नीचे धसता चला जा रहा है।

(५) इसके बाद मनमें मनोरंजनकी बातें सोचना, गांवकी सुन्दर लिपी पुती झोपड़ियों, नदी, झरनोंके किनारे, तालाबमें खिले हुए कमल एवं कुमुदिनी और बाग बगीचोंमें भवरोंके गुंजान, झाड़ी और पहाड़ोंके प्राकृतिक सौंदर्य एवं अपने प्रियका ध्यान करना चाहिए।

(६) उस समय तन-मनपर जोर डालने वाले विचार नहीं लाना चाहिए वरना स्वास्थ्यप्रद प्रभावसे वंचित रहेंगे। शक्ति एवं आवश्यकताके अनुसार १० से ३० मिनट तक शिथिलीकरण करनेके बाद तन और मनमें स्फूर्ति एवं उत्साहका संचार होता है। यों तो जितना समय मिले उतना ही करें।

शिथिलीकरणसे शरीरके घिसाव-टुटावकी मरम्मत एवं पूर्ति अच्छी तरह होती है और उसके बाद अपने अंदर पूर्व उत्साह एवं आनंदकी अनुभूति होती है।

जरूरतसे ज्यादा आराम भी स्वास्थ्यके लिए उचित नहीं है। उचित विश्रामसे हमारे अंदर स्फूर्ति और अतिरिक्तसे सुस्ती आती है। सुस्ती और निष्क्रियताके जीवनसे स्वास्थ्य खराब होने लगता है लेकिन बिल्कुल न करनेसे कुछ या अधिक करना अच्छा है। शिथिलीकरण नवजीवन-स्रोत है।

गहरी एवं शांतिमय निद्रा ही दीर्घ जीवन है

जीवनमें भोजन, व्यायामसे किसी प्रकार भी नींदका स्थान कम नहीं है। भोजनसे शरीरको पोषण और व्यायाम शरीर के अंग-प्रत्यंग को सतेज एवं सुडौल बनाता है तो नींदका कार्य अंग-प्रत्यंगको आराम पहुंचाकर शरीरके घिसाव टुटावकी मरम्मत एवं पूर्ति करके उसमें नवजीवन लाना है। हालमें ही रूसमें कुत्तोंपर प्रयोग करके देखा गया कि एक समूह पूर्ण आहारपर होते हुए भी निद्राके अभावमें ५ दिन, जब कि दूसरा समूह बिना आहारके पूरी नींद

लेते हुए २९वें दिन तक जिन्दा रहा। इससे प्रत्यक्ष है कि नींद हमारे लिए कितनी आवश्यक है।

नींदका समय—शिथिलीकरण नींदकी पहिली अवस्था है। उम्र, भोजन एवं श्रमके अनुसार साधारणतया नींदका समय इस प्रकार निर्धारित किया गया है—

३ से ४ वर्ष	१२ घंटे
४ से ७ वर्ष	११ घंटे
११ से १५ वर्ष	१० घंटे
१६ से २० वर्ष	९ घंटे

उपरोक्त तालिकासे स्पष्ट है कि विभिन्न लोगोंको सोनेके लिए विभिन्न समयकी जरूरत होती है जिसे प्रयोग द्वाराही जाना जा सकता है। पतले व्यक्तिको मोटेकी अपेक्षा और बैठकर काम करने वालोंको अधिक सोना चाहिए। मोटे तौरपर ८ घंटे सोना चाहिए पर बुड्ढोंको इससे भी कम की जरूरत है।

कठिन श्रम करने वालोंको अधिक, मानसिक श्रम करने वालोंको अपेक्षाकृत कम, अधिक खाने वालोंकी अपेक्षा कम खाने वालों को कम, अन्न की अपेक्षा फलाहारी को कम नींद की आवश्यकता है। अतः रात में अध्ययन करने वालोंको भोजनमें फल अथवा दूध अथवा अंकुरित अन्नकण एवं हरी सब्जी या ऋतु का फल लेना चाहिए।

अभावमें—मस्तिष्क एवं स्नायुविक तंतु—जिनकी रचना बहुत नाजुक है—पर तत्काल प्रभाव पड़ने से बेचैनी एवं शक्तिहीनता की अनुभूति होती है और दिन भर आलस्यका साम्राज्य घेरे रहता है। लगातार नींद के अभावमें रक्तहीनता, स्नायुविक उत्तेजना, दुर्बलता एवं कमजोरी बनी रहती है। यही कारण है कि गहरी नींदको उत्तम प्रकार का विश्राम कहा गया है।

दिनमें खाने के बाद १०-१५ मिनटकी झपकी लेने से मन बड़ा प्रसन्न रहता है और ताजगीकी अनुभूति होती है।

स्थान—हमारे सोनेका स्थान खुला होना चाहिए ताकि जब कभी नींद खुले तो नभ-मण्डलमें चन्द्रमा एवं तारोंके सौंदर्य तथा शुद्ध वायुका आनन्द लेते रहें। इससे स्नायुको शक्ति मिलती एवं मन प्रसन्न होता है।

यदि ऐसी सुविधा न हो तो बसमदमें और यह भी संभव न हो तो कमरेकी खिड़कियां खुली रखनी चाहिएं और खिड़कियोंके सामने खुला हुआ हरा-भरा मैदान, नदी, नालोंकी बहती धार हो तो कहना ही क्या ? जहां तक संभव हो कपड़ा पहिनकर नहीं सोना चाहिए और पहिने भी तो झिरझिरा सूती ताकि शरीर के असंख्य रोशनदान (रोमकूप) खुले रहें।

सोनेकी विधि—(१) मुँह ढककर नहीं सोना चाहिए। यदि जरूरी ही हो तो जालीसे ढकना चाहिए। ओढ़ना हलका होना चाहिए। आधी रात तकका समय नींदका स्वर्ण काल माना गया है पर आज तो लोग इसी अमूल्य समयको व्यर्थके नाच, बाजा, सिनेमा एवं थियेटर आदिमें लगाते हैं पर बुद्धिमान् तो इस सुनहरे समयका उपयोग करते ही हैं।

कहावत है "दुनिया जब सोती है तो योगी जागता" है। इसका मतलब यही है कि योगी–बुद्धिमान ब्रह्मवेला के पहले तक सोता है और उसके बाद भजन एवं अध्ययन करता है पर मूर्ख उस समयको सोकर पर वास्तव में 'खोकर' बिता देता है।

२—सोने एवं जागनेमें नियमित होना जीवनके संतुलनके लिए आवश्यक है।

३—सोनेके पहले मल-मूत्र विसर्जन और दिमाग हल्का कर लेना चाहिए। सोनेके पहले ठंडे पानीसे स्पांज करना, यदि स्पांज न कर सकें तो हाथ, पैर और मुँहको क्रमशः ठंडे पानीसे धोना चाहिए इससे सिरका रक्त नीचेकी ओर आनेसे मस्तिष्क हल्का हो जाता है और गहरी एवं शांतिमय नींद आ जाती है।

४—सोनेके पहले थोड़ा टहल लेना भी उपयोगी होता है।

५—सोते समय किसी भी प्रकारका विध्वंसात्मक विचार न आकर रचनात्मक विचार आना चाहिए वरना रातमें बुरे स्वप्न दिखाई देते हैं और नींद अधूरी एवं खराब हो जाती है।

६—भोजनके २–३ घंटे बाद सोना चाहिए और प्रातः काल उठ जाना चाहिए।

७—दाहिने करवट सोना चाहिए ताकि हृदयकी गतिमें रुकावट न हो और एक ही करवट न सोकर करवट बदलते रहना चाहिये।

८—नाकसे सांस लें ताकि गला सूखने न पाये।

९—सोनेके स्थानके इर्द गिर्द किसी प्रकारका शोर गुल न हो, जैसा कि लोगोंके कमरेमें रेडियो वजता रहता है और नींद टूटती रहती है।

१०—जिन्हें रक्त चापका रोग हो उन्हें सिरहाने तकिया लगानी चाहिए अथवा सिरहानेके नीचे ईंट या कोई चीज रखकर ऊँचा कर लें ताकि मस्तिष्कमें रक्त संचय न होकर उसकी गति नीचेकी ओर हो जाय।

११—कमजोर एवं रक्ताभावके रोगीको सिरहाना नीचा करके सोना चाहिए।

१२—चारपाईके चारों तरफ ऐसा परदा अथवा किसी प्रकारका रुकावट न हो कि वायुके मंद-मंद झोंकोसे हम वंचित रहें।

१३—सोते समय कमरेमें किसी प्रकार, तेल अथवा विजली, की रोशनी नहीं होनी चाहिए वरना उससे आँखोंपर तो जोर पड़ेगा ही साथ ही हम ओषजनसे भी वंचित रहेंगे।

१४—अपच और चिंताके रहनेपर अच्छी नींद नहीं आती है।

१५—यकायक झटक, चौंक अथवा उछल-कूदकर न उठें वल्कि वहुत ही मौज एवं सावधानीसे करवट वदलते हुए एवं रात भरकी खुमारीको ताजा करते हुए उठें। झटककर उठनेसे स्नायु मण्डलको धक्का एवं चोट लगती है जिससे स्वास्थ्य बिगड़नेका भय रहता है।

१६—चारपाई छोड़नेके पहले शिथिलीकरणकर लेनेसे स्फूर्ति एवं ताज़गीकी अनुभूति होती है। सोने-जागनेके सम्बन्ध में यह मंत्र यादकर लें। "Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise." प्रात:काल उठने वाला व्यक्ति स्वस्थ, भाग्यवान एवं बुद्धिमान होता है।

यौवनके लिए स्वस्थ विचार

मानव समाजके महानसे महान दार्शनिकोंका मत है कि मनुष्य मरता नहीं बल्कि अपने आप को स्वयं मारता है, जैसाकि स्वामी रामतीर्थ मौतसे

कभी डरते नहीं [illegible] कहते थे "अरे मौत तू क्या धमकाती है जीना मरना तो एक खेल है ।"

हमारे अंदर होने वाली क्रिया भौतिक यंत्रोंकी क्रियासे भिन्न है । इस क्रियाके अतिरिक्त हमारे अंदर एक संवेदन शीलता है, जो हमें कार्यके लिए आदेश देती एवं प्रेरित करती रहती है । विभिन्न लोगोंने इसका विभिन्न नाम दिया है । किसी-किसी ने इसे जीवनी शक्ति भी कहा है । यह नाम मुझे भी अधिक प्रिय एवं अनुकूल लगता है । यदि हम इसे शारीरिक-मानसिक गतिका मार्ग दर्शक (रहनुमा) मानकर चलें तो समझने में आसानी होगी ।

१—स्वास्थ्य एवं यौवन प्राप्त करनेके लिए आवश्यक है कि हम उस शक्तिको निरंतर उन्नत करनेका प्रयत्न जारी रखें । यह सच है कि शांत एवं संतुलित मस्तिष्कमें यकायक किसी प्रकारका विघ्न-बाधा एवं अशांति होनेपर ही रोगकी शुरुआत होती है ।

२—भय, क्रोध और शोकका हमारे स्वास्थ्यपर तत्क्षण असर पड़ता है । ऐसा देखा एवं अनुभव किया जाता है कि जीवनमें आशा और प्रसन्नतासे मुर्दोंमें भी जान फूंक उठती है, रक्त संचारमें तेजी, पेशियोंमें फिरसे शक्ति एवं स्पंदन और यौवन लौट आती है ।

३—हम लोग ७०–७५ वर्ष जीनेको बहुत असाधारण बात समझते हैं पर वास्तवमें हिन्दू शास्त्रोंके अनुसार १२५ वर्ष जीना हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है और इस आहार-विहारपर रहकर हम निश्चित ही पूरी अवधितक जी सकते हैं । वेद संदेश "जीवम् शरदः शतम" स्मरणीय है ।

४—अधिक आयुमें भी यौवन कायम रखनेके लिए हमें केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्यके प्रतिपादनका भी ध्यान रखना एवं अभ्यास करना चाहिए ।

सदा रचनात्मक विचारोंको अपनाने और निराशामय एवं निरुत्साहजनक विचारोंको तो मस्तिष्क से निकाल ही देना चाहिए ।

संदेह, विजातीय द्रव्य एवं रोग आदिके प्रश्न, जिससे शांतिमय जीवनमें अशांति पैदा हो जाय, के लिए अपना दरवाजा बन्दकर देना चाहिए ।

अंतर्मनका अनुशासन

अंतर्मनपर काबू पानेसे हमारे अंदरकी अनेक बुराइयां दूर हो जाती हैं और हम उत्तरोत्तर विकासकी ओर अग्रसर होते हैं।

१—इसके अभ्याससे आंतरिक जीवनमें अनुशासन आते ही क्रोध, जिसके कारण मनुष्यका पतन शुरू होता और शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक विकास रुकता है, दूर हो जाता है।

२—शांति-दर्शन (पथ) पर चलनेसे हम अपनी प्रवृत्तिके स्वामी बन जाते हैं और साथ ही जीवनकी उथल-पुथल एवं अशांति समाप्त हो जाती है। हमारे ऋषि मुनि एवं योगी जन शांति-दर्शन से ओत-प्रोत थे और उनके विचार आज भी हमारा पथ-प्रदर्शन कर रहे हैं।

३—यों तो हम किताबोंमें पढ़ते थे कि ईसा खुशी-खुशी फाँसीके तख्तेपर चढ़े पर आज तो शांति-दर्शनके बलपर बापूने भी सीनेपर गोली खाई और अपराधीपर क्रोध न करके रामनाम कहते हुए प्राण छोड़ा।

४—यूनानके दार्शनिकने एक प्रश्नके उत्तरमें कहा था कि यदि जीवनकी पीड़ा अधिक न बढ़ी हो तो शांतिमय विचार द्वारा आसानीसे कष्ट सहन किया जा सकता है। किसीभी प्रकारके उपद्रवसे जीवनी शक्ति बढ़ती नहीं घटती है।

५—भय एवं क्रोधसे हम तुरंत तो नहीं मरते पर हमारा स्वास्थ्य गिरने लगता है और मृत्युके दिन निकट दिखाई देते हैं। हमें जीवनमें अधिकार एवं विचार क्रोध रहित रखना चाहिये और कभी भी निराश तथा निरुत्साह नहीं होना चाहिये। यह एक सुन्दर सरल मार्ग है कि जिसपर चलकर हम अहंकार, क्रोध, मोह, ईर्षा एवं निराशा आदिपर सफलता पूर्बक विजय प्राप्त कर सकते हैं। ईर्षा और द्वेष दूसरोंको हानि पहुँचानेके पहले स्वयंको हानि पहुँचाते हैं। यदि हममें क्षमाकी प्रवृत्ति आ जाय तो हम अपने जीवनमें सदाके लिए यौवन पैदा कर सकते हैं। जैसा इस श्लोकसे प्रकट है।

क्षमे ऽहं सर्वान् वै जीवान्, ते च क्षामयन्तु माम् सदा।
मैत्री स्यात् सर्व भूतेषु, न मे द्वेषोऽस्ति केनचित्॥

मैं सब प्राणियोंको क्षमा करता हूँ, वे मुझे क्षमा करें सब प्राणियोंसे मेरी मित्रता हो मेरा किसीसे द्वेष न रहे।

मौतपर विजय

तन, मन और आत्माकी शांति ही रोग एवं बुढ़ापेसे छुटकारा पानेका साधन है।

बड़े-बड़े दार्शनिकोंका मत है कि मनमें बुराइयोंको स्थान देनेसे स्वास्थ्य संतुलन नष्ट हो जाता है। विद्वानों ने जोर देकर कहा है कि यदि मनमें कोई बुरा विचार उठे अथवा पहलेसे हो तो उन्हें फौरन बाहर निकालनेका प्रयत्न करना चाहिये ताकि दिल व दिमाग हलका हो जाये।

यदि आप मौत, जिससे लोग भयभीत रहते हैं, से नहीं डरते हैं तो मौतको आपके सामने नतमस्तक होना पड़ेगा।

मनुष्य एक निश्चित आयुपर पहुँचकर कहने लगता है कि हम अब मौतके दरवाजेपर पहुँच गये हैं, अब मेरे जीनेकी आशा छोड़ दो, मैं किसी तरह बचूंगा नहीं आदि विनाशक विचार उठते रहते हैं। उस समय उसके मस्तिष्कमें अपने आप निराशा एवं गमी भर जाती हैं और वे अपने हथियारको मौतके सामने डाल घुटने टेक देते हैं और इस निराशामें वे अपने आहार-विहारमें भी संयमित रहनेमें असमर्थ हो जाते हैं। सोचते हैं कि अब तो मृत्युकी घंटी बजनेवाली हैं, अब आहार-विहार ठीक रखनेका क्या मतलब? जो खाना हो खा लो वरना पछताओगे। बस इस विचारसे जहाँ वे १० साल और जीनेवाले होते हैं वे दो सालमें ही इहलीला समाप्त कर लेते हैं।

मौतसे डरना क्यों जबकि भगवान कृष्णने गीतामें उपदेश दिया है—

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय, नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ।।२-२२।।

जैसे मनुष्य पुराने वस्त्रोंको त्यागकर दूसरे नये वस्त्रोंको ग्रहण करता है, वैसे ही जीवात्मा पुराने शरीरोंको त्यागकर दूसरे नये शरीरोंको प्राप्त होता है।

स्वामी राम भी अक्सर अपने व्याख्यानोंमें कहा करते, "जीना और मरना तो खेल है।"

सामान्य अवस्थामें दिनचर्या

७-८ बजेसे काम करनेवालों के लिए

४ बजे प्रातः उठकर ऊषापान।
४॥ बजे शौच, दातुन।
५-५। बजे शक्तिदायी स्नान।
५।-६। बजे तक टहलना, वायु स्नान एवं गहरी सांस।
६। से ७ बजे धूप, व्यायाम या आसन या मालिश-व्यायाम या मालिश, घर्षण स्नान, एवं साधारण स्नान।
७ बजे फलके रस या फल अथवा दूधका नाश्ता।
१२ बजे भोजन।
५ बजे सायं स्नान या ठंडा स्पाँज।
७ बजे सायं भोजन।
९ बजे रात्रि में प्रार्थना करके सो जाना।

१० बजेसे काम करनेवालों के लिए

४ बजे प्रातः उठकर ऊषापान।
४॥ बजे शौच, दातुन एवं नाकसे पानी पीना।
५ बजे शक्तिदायी स्नान।
५-६ बजे टहलना, वायु स्नान एवं गहरी सांस।
६-७ बजेतक धूप, व्यायाम या मालिश, घर्षण स्नान एवं साधारण स्नान।
७॥ बजे एक गिलास पानीमें एक नीबू डालकर पीना।
९-१० बजे भोजन हलका और २०-३० मिनट आराम।
३ बजे सायं इच्छा हो तो फल।
५ बजे सायं स्नान या ठंडा स्पांज।
६॥ बजे साय भोजन और विश्राम।
९ बजे रात्रिमें प्रार्थना करके सो जाना।

सामान्य दिनचर्या—ऋतु, जलवायु, अपनी शक्ति एवं समयको देखते हुए इसमें हेर-फेरकर सकते हैं। पिछले अध्यायोंमें बताये हुए साप्ताहिक उपवास, एनीमा, मिट्टी स्नान, धूप स्नान और घर्षण स्नान आदिको भी अवश्य करना चाहिए। उपवासमें यदि नीबू मिल जाये तो जरूर लें। यदि प्रातः चार बजे उठनेके बाद स्फूर्ति नहीं थकान मालूम हो तो कुछ देर और सोयें पर हर हालतमें सूर्योदयके पहले उठ जायें। नित्य ५-६ हरा या सूखा आंवला लेना चाहिये।

रोग और उनकी चिकित्सा

चिकित्साके साधन

पिछले अध्यायोंमें तो मैंने आपको सामान्य कार्यक्रम बताया है कि जिसपर चलकर मनुष्य रोगसे वच एवं मुक्ति पा सकता है पर उसमें शीघ्रताके लिए कार्यक्रम वता रहा हूं, जिसे आप घरपर आसानीसे चला सकेंगे।

पिछले अध्यायोंमें वतलाये हुए क्रमपर चलनेसे आप निश्चित ही रोगसे वचेंगे और यदि रोगमें फंसे है तो मुक्त होंगे, स्वस्थ हैं तो अधिक स्वस्थ होंगे और यदि कार्यसे अवकाश प्राप्तकर चुके हैं तो कार्य करने की पुनः शक्ति प्राप्त करेंगे। अतः उसे तो आप अपने जीवनका अभिन्न मित्र वनायें ही।

पर यदि आप रोगको भगानेमें शीघ्रता करना चाहते हैं तो प्रकृतिके कुछ विशेष साधनोंका भी सहारा लेना पड़ेगा जिसे आप घरपर विना किसी विशेषज्ञकी मददके भी आसानीसे चला सकते हैं और आपको न तो किसी स्वास्थ्य गृहमें जानेकी आवश्यकता होगी और न नित्यके काम ही वन्द करनेकी।

यह तो मैं पहले ही वता चुका हूं कि प्राकृतिक चिकित्साका प्रधान अंग मिट्टी, पानी, वायु, धूप, आहार, व्यायाम एवं उपवास है। यहाँ मैं प्रत्यंक की विशेष उपयोगिता वतानेकी कोशिश करूंगा।

१—मिट्टी—चिकित्साके वारेमें वता चुका हूं। जहां रोग समझमें न आये वहां पेडू एवं ग्रसिता भागपर मिट्टी की पट्टी धड़ल्लेसे दे सकते हैं।

२—जल चिकित्सा—के सम्वन्धमें अधिकांश तो वता चुका हूं और शेष घरेलू उपचार इस प्रकार हैं।

कटि-स्नान—के लिए टीन या लकड़ी या मिट्टीके टवमें ठंडा पानी (८० फा० हा० से क्रमशः घटाते हुये ६० फारेन हाइट तक आना चाहिये) इतना डालना चाहिए कि उसमें वैठनेपर पानी नाभि तक आ जाय। पैरोंको टवके वाहर आरामके साथ किसी चौकीपर रखा जा सकता है। रोगीकी पीठ टवके पिछले भागसे लगी रहती है। टवमें वैठनेके वाद खुरदरा कपड़ा या तौलियासे पेडूको पानीके अन्दर दाहिनी ओरसे वाई ओर और वाईं ओरसे

दाहिनी ओर तेजीसे रगड़ना चाहिए। यह स्नान जलके ताप, रोगीकी शक्ति एवं ऋतुके अनुसार दस–बीस मिनटतक लिया जा सकता है। जाड़ेके दिनोंमें इस स्नानका समय तीन चौथाई या उससे भी कमकर देना चाहिये।

स्नान एक दो मिनट से शुरू करना चाहिये और नित्य एक-एक मिनट बढ़ाकर निर्दिष्ट समय तक पहुंच जाना चाहिए।

स्नानके पूर्व शरीरको हथेलीसे पांच-सात मिनट तक रगड़ना चाहिये और बादमें भी रगड़ना चाहिए।

कटिस्नानके बाद जो स्थान पानीसे भीग गया हो उसे सूखे कपड़ेसे पोंछकर फुर्तीसे कपड़ा पहिनकर टहलने निकल जाना चाहिए या कोई हल्की कसरत करनी चाहिये। जो न तो टहल सकते हैं और न कसरत कर सकते हैं, उन्हें कम्बल या रजाई ओढ़कर आध घन्टेतक लेटना चाहिये ताकि कटि-स्नानसे उत्पन्न ठंडक चली जाय और शरीर सामान्य अवस्थामें आ जाय।

कटिस्नानके एक-दो घन्टे बाद अथवा एक घन्टा पूर्व साधारण पूर्ण स्नान किया जा सकता है। उत्तम लाभके लिये कटि स्नानके दौरान गर्दनसे ऊपर का भाग छोड़कर शेष कम्बल या किसी गफ कपड़े से ढक देना चाहिये। पानी यदि ठंडा न हो तो मिट्टी के घड़े में रक्खा हुआ पानी इस्तेमाल करना चाहिये और यदि इससे भी काम न चले तो बर्फ मिला लेना चाहिये।

मेहन-नहान—के लिये टबमें ९ इंच लम्बी, ९ इंच चौड़ी और ९ इंच ऊँची काठकी एक चौकी रखनी होती है। यह चौकी आगेसे चन्द्राकार कटी होनी चाहिये। टबमें ठण्डा पानी इतना भरना चाहिये कि पानी चौकीके ऊपर आधा इंच तक रहे। यदि अधिक ठण्डक लगे तो पानी ऊपर नहीं रहना चाहिये।

पानी भर लेनेके बाद चौकीपर खुले बदन बैठना चाहिये और बैठे-बैठे तौलियाको पानीमें भिगो-भिगोकर पेडूको दो-तीन मिनटतक धोना चाहिए फिर मूत्रेन्द्रियके घूंघटको आगे खींचकर बायें हाथकी तर्जनी एवं मध्यमा अंगुलियोंके बीच पकड़कर खालके अग्र भाग को किसी मुलायम कपड़ेसे पानीमें भिगो-भिगोकर धीरे-धीरे स्पर्श करना चाहिए। यह क्रिया दस-मिनटसे बीस मिनटतक की जा सकती है। इस क्रियाके समाप्त होने

के वाद रीढ़, पीठके बीचके भाग को दो-तीन मिनटतक गर्दनसे लेकर नीचे तक ठंडे पानीमें भिगोई निचोड़ी गीली तौलियासे रगड़ना चाहिए। दो फीट लम्बे तौलिएके दोनों छोरोंको दोनों हाथोंसे पकड़कर पूरी रीढ़को आसानीसे पोंछा एवं रगड़ा जा सकता है।

नारीको कटिस्नान पुरुषके समान ही करना चाहिए। मेहन-नहानके लिये किसी मुलायम कपड़ेसे, भग (योनि) के दोनों तरफके होठोंको धीरे-धीरे इस प्रकार धोना चाहिए कि पानी अन्दर न जाय।

इस नहानके वाद भी कटि-स्नानकी तरह शरीरको टहल या कसरतकर या आधे घन्टेतक कम्वल ओढ़ एवं लेटकर गरम करना चाहिए।

यदि टव न मिले तो यह स्नान स्टूलपर बैठकर किया जा सकता है। स्टूलपर गीली तौलिया रखकर बैठना चाहिए। स्टूलके किनारेसे लगाकर पानीसे भरा वर्तन सामने रखकर मेहन-नहान लिया जा सकता है।

स्नायुविक एवं जननेंद्रिय संवंधी सभी रोगोंमें गुणकारी है। गर्भ-कालसे ही स्त्रियां यदि यह नहान लेना शुरू कर दें तो बच्चे जननेमें कोई कष्ट नहीं होगा। पानीकी ठंडक एवं शक्तिके अनुसार १० से ३० मिनट तक लेना चाहिए।

ठंडा बैठक नहान—( ) टव अथवा किसी वर्तन में ४ इंच पानी भरकर वैठ जायें। पांव इंद्रिय, चूतड़ पानीमें और घुटना ऊपर होगा।

(२) घुटने को दायें वायें फैलाकर एक अंजुली से पानी उदर एवं उसके अंतर्गत यकृत, प्लीहा, छोटी आंत एवं वड़ी आंत पर जोरसे मारकर दूसरे हाथसे और अंत में हाथोंसे उसे तेजीसे रगड़िये।

(३) दो-तीन मिनट यह क्रिया करने के बाद सारे शरीरपर पानी उलच-उलचकर अथवा यों ही ठंडा पानी डाल-डालकर हथेलीसे रगड़ें और अंतमें ठंडे पानीसे नहाकर तौलिया और यदि शक्ति है तो हथेलीसे बदन सुखा लें।

लाभ—(१) जीवनी शक्ति एवं कार्य क्षमता का विकास। (२) नितंब प्रदेशके अवयव, तंतु एवं मांसपेशी सशक्त एवं क्रियाशील होकर रक्त संचारमें तेजी आती है। (३) कब्ज एवं उदरकी सड़ान-उफान दूर होती है। (४) पुरुषत्व-की क्षमता बढ़ती है और यकृत, क्लोम, गुर्दा एवं प्लीहा आदि अवयव सशक्त होते हैं।

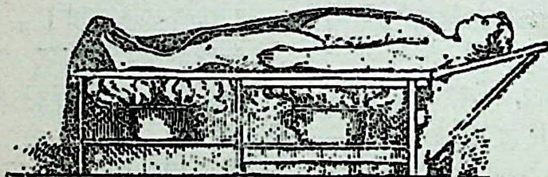
आप बिना हानि के इस नहान को रोजले सकते है। इसमें कुल ४-५ मिनट लगते है

उपरोक्त तीनों स्नान मासिक धर्मके २ दिन पहिलेसे २ दिन बाद तक नहीं लेना चाहिए। एक बार फिर याद कर लें कि तीनों नहानके पहिले औ बादमें हथेलीसे स्वयं अथवा किसी स्वस्थ व्यक्तिसे रगड़वाना चाहिए। नहान लेने के बाद अच्छा हो टहलने निकल जायं या व्यायाम करें अथवा कमजोर हों तो गरम कपड़ा ओढ़ककर शरीर गरम कर लें।

सामान्य भोजन के एक घंटे पहले और तीन घंटे बाद नहान लेना चाहिए पर यों तो आवश्यकता पड़ने पर कभी भी लिया जा सकता है। इन नहानों के आध घंटा बाद या पहिले पानी नहीं पीना चाहिए।

गरम नहान

पर्ण भाप नहान—अनेक प्रकार से लिया जाता है पर सबसे सरल विधि यह हैं कि दो अंगीठी अथवा बोरसी पर पानी गरम करें और जब खौलने लगे तो निखरहरी चारपाईके नीचे उसे रख दें या खसका दें और रोगी उस पर नंगे



(पूर्ण भाप स्नान)

बदन लेटकर ऊपरसे जमीन छूता हुआ कंबल अथवा कोई गरम गफ कपड़ा ओढ़ लें फिर पानी के ढक्कनको धीरे-धीरे अधिक तेजी के लिए अधिक और कम के लिए कम हटायें। सिरपर भीगी तौलिया हो और बीच-बीचमें पानी डालते रहें। खूब पसीना निकल जाने पर उठकर ताजे पानीसे नहा लें और सुविधा हो तो १० मिनट का पेड़ू नहान वरना आध घंटे तक मिट्टीकी पट्टी लें।

आंशिक भाप नहान—किसी टोंटीदार बर्तन-गेड़वा बधना या टीनका

कोई वर्तन वनवा लें–में गरम पानी तैयारकर लिया जा सकता है। फोड़ेपर देने के लिए पानी में नीम की पत्ती मिलायें।

भाप नहानकी दो अवस्था होती हैं—(१) गरम करना जिसका समय ५ मिनट और (२) पसीना निकालना जिसका समय शक्तिके अनुसार १० से २० मिनट तक होता है।

सावधानी—भाप नहानके पहिले सिर, गर्दन एवं मुंह ठंडे पानीसे धो लेना चाहिए और यदि पसीना निकालना हो तो एक गिलास गरम पानी पी लें। सिरपर भीगा तौलिया रखें बीच-बीचमें सिरपर ठंडा पानी डालते रहें और पानी पीते रहें।

(२) रक्त चाप, कमजोर हृदय, मृगी एवं दुर्बल रोगीको नहीं देना चाहिए। यदि देना ही हो तो वहुत हलका और हृदयपर ठंडी तौलिया रखकर।

जव नाक और भौंहपर पसीनेके बूंद आ जायें और पानीकी तरह वहने लगे तो वन्दकर दें पर इसके पहले तवियत घवड़ाये तो भी वन्दकर दें।

यदि भाप नहानमें बेहोशी आ ही जाय तो वहांसे निकालकर ठंडा पानी रीढ़पर डालिए और मल-मलकर नहलवानेके वाद १० मिनटका पेड़ू नहान देकर लेटा दें। भाप नहान प्रारंभ करनेके पूर्व वहां ४-५ वाल्टी शीतल जल एवं पेड़ू नहान का टव भरकर तैयार रखना चाहिये।

आवश्यक होनेपर गरमीमें भी महीनेमें एक वार और जाड़ा और वरसातमें तो १५वें रोज स्वस्थ व्यक्ति भी भाप नहान ले सकता है।

त्वचा अधिक निष्क्रिय होनेपर पर्याप्त समय तक भाप नहान देने पर भी पसीना नहीं निकलता अतः पसीना निकलनेकी प्रतीक्षा के पूर्व ही रोगी को वाहर निकाल देना चाहिये।

लाभ—त्वचाके रोमकूप खुल जाते हैं जिससे हमारे अंदरकी गंदगी तेजीसे निकलती है और ओषजन भी पर्याप्त मात्रामें अंदर पहुंचता है। जिससे—

(१) रक्त संचारमें तेजी आती है, रक्त शुद्ध होता है, लाल रक्तकण वढ़ते हैं, फेफड़ा और हृदय सशक्त होते हैं एवं गुर्दे अपना काम ठीक-ठीक करने लगते हैं।

(२) गठिया, वात, मोटापा, गुर्दा सम्बन्धी रोग, खुजली, दाद, कोढ़, फोड़े, फुंसी, प्लेग, उकवत एवं दमा आदि प्रायः सभी रोगोंमें लाभ करता है। श्री कूनेने बहुत सोच समझकर इसे जल-चिकित्साका प्रधान अंग बनाया है।

संपूर्ण शरीरका गरम नहान—आदम कद टब अथवा यों ही किसी लम्बे टबमें शरीर-ताप अथवा कुछ कम गरम पानी भरकर लेट जायें और ५–५ मिनटमें ५–५ लीटर पानी निकालते एवं उतना ही उससे अधिक तापका पानी डालते जायें और नहानसे निकलनेके ४ मिनट पूर्व तौलियेसे खूब वदन रगड़िए और अंतमें शीतल जलका फौवारा अथवा सामान्य स्नान कर लें।

स्नायुविक पीड़ा, दुर्बलता, अनिद्रा, चर्मरोग आदि दूर होकर स्फूर्ति एवं प्रसन्नता की अनुभूति होती है।

आधे घंटे तक ले सकते हैं पर पानीका ताप ९९ फा० हा० से अधिक न हो। सिरपर गरमी लगे तो ठन्डी भीगी तौलिया रख लें। यदि वदनमें पीड़ा, जुकाम, सर्दी हो तो पानीका ताप १०२ फा० हा० तक ले जायें।

पैरका गरम नहान—कुर्सी अथवा चारपाईपर बैठ जाइये और सामने बाल्टी अथवा किसी बर्तनमें गरम पानीमें पैर और सिर पर ठंडी भीगी तौलिया रखकर चारों ओरसे कंवलसे ढक लें और सिरपर थोड़ी-थोड़ी देरमें ठंडा पानी डालते जायें।



(पैरका गरम नहान)

(२) ३–३ मिनटमें उसमेंका २–३ लीटर पानी निकालें और फिर उतनाही उससे अधिक गरम पानी मिलाते जायें और अंतमें ठंडी तौलियासे क्रमशः पैर और सारे वदनको पोंछ लें यदि पसीना अधिक आ गया हो तो नहा भी लें।

लाभ - सिर दर्द, रक्त चाप, अनिद्रा, गुर्देकी खराबी, सीनेके प्रत्येक प्रकारके रक्त एवं कफ आदि संचय, दमाका दौरा, सांस लेनेमें कठिनाई आदि दूर होती है।

शक्तिके अनुसार १५–२५ मिनटतक लिया जा सकता है। इसी प्रकार बांहका गरम नहान लेनेसे फेफड़े, श्वांस नलीकी खराबी एवं दमाका दौरा दूर होता है।

बाजारमें पैर नहान लेनेके लिए बने हुये बर्तन भी मिलते हैं।

गरम-ठंडा बैठक नहान—दो टब एकमें गरम और एकमें ठंडा पानी भर दें कि जिसमें नितंव प्रदेश एवं पेट आदि डूब जाय। पानीमें इस प्रकार बैठें—

गरम	४ मिनट	गरम	४ मिनट
ठंडा	१ मिनट	ठंडा	१ मिनट
गरम	४ मिनट	गरम	४ मिनट
ठंडा	१ मिनट	ठंडा	१ मिनट

गरम पानीका ताप शरीर तापसे और ठंडा पानी ताजे जलसे शुरू करें पर जब-जब गरम ठंडे पानीमें बैठें तो क्रमशः २–३ लीटर गरम ठंडा पानी निकालकर उसमें उतना ही उससे अधिक गरम और उससे अधिक ठंडा पानी मिलाते जायें। यदि सिरपर गरमी मालूम हो तो भीगी तौलिया रख लें और यदि अच्छा लगे तो ठंडेमें बैठें तो पैर गरममें और गरममें बैठें तो पैर ठंडेमें रख सकते हैं।

लाभ—नितंव प्रदेश, आंत, यकृत, गुर्दा, कब्ज, प्लीहा, जननेंद्रिय, एवं मासिक सम्बन्धी खराबी, साइटिका आदि रोग में लाभ होता है।

गरम बैठक नहान—टबमें शरीर ताप इतना पानी भरकर बैठें और सिरपर भीगी ठंडी तौलिया रख लें। ४–४ मिनटपर ४–५ लीटर पानी निकालते एवं उतना ही उससे अधिक गरम पानी मिलाते हुए १०४ फा० हा० तक ले जायें।

यह नितंव प्रदेश, यकृत, प्लीहा, गुर्दा, कोलाइटिस एवं मासिकके तीव्र दर्दमें अधिक उपयोगी होता है।

यह स्नान शक्तिके अनुसार १०से २० मिनट तक ले सकते हैं। क्रमशः ठन्डी निचोड़ी सूखी तौलियासे भीगा हिस्सा पोछकर कपड़े ओढ़कर लेट जायें।

गरम ठंडा सेंक—खौलता हुआ पानी (किसी अंगीठी, स्टोव, बरोसी,

गैस अथवा किसी गर्मी उत्पादक साधनपर पानीको गरम रखना चाहिये) और उससे छोटे पात्रमें ठंडा पानी जाड़े के दिनमें सामान्य एवं गरमीके दिनमें मिट्टी के घड़ा, बरफ मिला अथवा फ्रीजका पानी तैयार रखना चाहिये ।

इसके लिये चार रोयेंदार तौलिया एक नापकी होनी चाहिये और निम्न विधिसे सेंक करना चाहिये ।

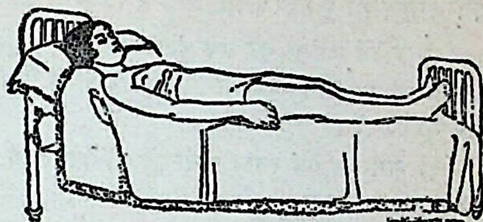
आवश्यकतानुसार एक तौलिया २–४ पर्त करके गरम पानीमें डुबोकर अच्छी तरह निचोड़ें और अभीष्ट स्थानपर सहता हुआ रखना चाहिये और ज्यों ही उसकी ताप कम होने लगे, दूसरी तौलिया उसी प्रकार निचोड़कर पहिली तौलिया पर रख देनी चाहिये और जब उसकी भी गरमी कम होने लगे तो तीसरी तौलिया भी उसी प्रकार भिगो एवं निचोड़कर दूसरी तौलिया को हटाकर उसे पहिली तौलिया पर रखना चाहिये । इस प्रकार आवश्यकता एवं ऋतु के अनुसार ३–५ मिनट गरम और फिर गरम तौलिया हटाकर ठंडे जलमें चौथी तौलिया भिगो एवं निचोड़कर आवश्यकतानुसार ३०–६० सेकंड रखना चाहिये और आवश्यकतानुसार इस क्रिया को १–३ बार दोहराना चाहिये और समाप्तिके बाद सूखी तौलिया और फिर हाथसे घर्षण करना चाहिये । दोबारा जब पानीमें तौलिया भिगोयें तो पूर्व की अपेक्षा अधिक ठंडा पानी मिलाकर उसकी ठंडक बढ़ा दें ।

इससे स्थानीय रक्त संचारमें तेजी आकर विष निष्कासन शीघ्र होकर रोग जानेमें शीघ्रता होती है । उदरका गरम-ठंडा सेंक तो अवश्य ही करना चाहिये ।

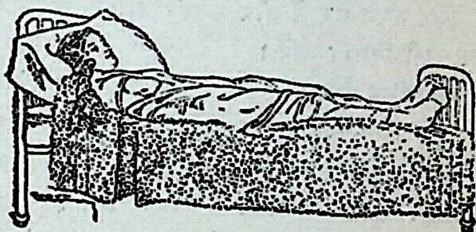
इससे रक्त संचय, स्थानीय दर्द, घाव भरने, सूजन आदिमें काफी लाभ होता है । गरम ठंडा सेंकके बाद ठंडी पट्टी और एनीमा बड़ा ही प्रभावकारी होता है ।

योनिका डूश – स्त्रियोंके योनिकी सफाईकें लिए यह बड़ा उपयोगी है । पहिले गुनगुने पानीसे योनिको साधारण एनीमा अथवा योनिके एनीमा (Vaginal douche) से धोयें और अंतमें ¼ लीटर ठंडे पानीसे । यह प्रदर, योनिके जलन, सूजन एवं योनि संबंधी अन्य रोगमें लाभकारी है ।

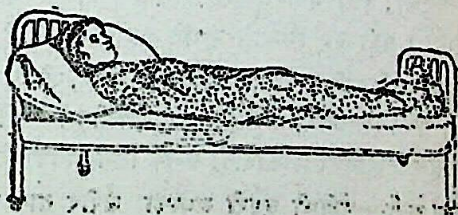
गीली चादरकी पट्टी—जल चिकित्सामें शरीरसे गंदगी दूर करने में इसका महत्वपूर्ण स्थान है।



आवश्यकता—ऋतु के अनुसार २-३ कंवल, दो बड़ी चादर (१ महीन और एक मोटी गफ) डेढ़ हाथ चौड़ा और तीन हाथ लंबा महीन कपड़ा चिकना नहीं झिरझिरा जो पानी सोख सके एवं आधा बाल्टी शीतल जल।



विधि—क्रमशः मोटी गफ चादर, १ या २ कंवल, महीन चादर और धड़के नीचे महीन कपड़ेका टुकड़ा (महीन चादर और टुकड़ेको ठंडे पानीमें भिगोकर निचोड़ लेना चाहिए) बिछाकर रोगीको नंगे वदन लेटाकर क्रमशः महीन टुकड़ा, (महीन टुकड़ेसे लपेटते समय हाथ बाहर पर चादर लपेटते समय अंदर होगा,) महीन चादर, कंवल और गफ चादर लपेटकर ऊपरसे कंवल या रजाई डाल दें।



आवश्यक सूचना—यदि पट्टी धूपमें दें तो सिरपर गीली तौलिया और

बीच-बीचमें उसपर ठंडा पानी डालते जाएं। मक्खी भगानेके लिए कोई आदमी रहना चाहिये या मुंहपर जाली डाल दें।

(२) पट्टीमें अधिक देर तक ठंडा लगे तो समझना चहिये कि उसकी प्रतिक्रिया ठीक नहीं हो रही है फिर तो रोगीको निकाल कर सूखी मालिशसे शरीर गरम करें।

(३) कमजोर एवं स्नायु दौर्बल्यके रोगीका हाथ पट्टीके बाहर पर कंबल-के अंदर रहे।

(४) पट्टी देनेके पहले यदि रोगीका हाथ-पैर ठंडा हो तो सूखी मालिश, धूप देकर गरम कर लें और उसकी चादर खूब निचोड़ लें। बीच-बीचमें गरम पानी पिलाते जायें।

शारीरिक प्रभाव—गीली चादर शरीरसे स्पर्श करते ही ५-१५ मिनट तक ठंडक किंतु ज्वर अथवा शरीर गरम रहनेपर अरुचिकर नहीं लगता। प्रतिक्रियामें ठंडक दूर होकर आराम मिलता है और कभी-कभी अच्छी नींद आ जाती है। पट्टी के अन्दर दो-तीन गरम थैली रख सकते हैं।

पट्टीकी चार अवस्था—(१) ठंडी (शक्तिदायी), (२) सम (शरीर ताप इतना गरम), (३) गरम (शरीर तापसे अधिक गरम) एवं (४) पसीना निकालना। पट्टी ३० मिनटसे २ घंटे तक दी जाती है।

शक्तिदायी पट्टी—रक्ताभाव, यक्ष्मा, ज्वर, जीर्ण मंदाग्नि, जीर्ण यकृतकी खराबी, संक्रामक ज्वर, मधुमेह, स्नायुविकपीड़ा, स्कर्वी आदिमें। रोगीसे शुरूमें ठंडक सहन न होनेपर शक्तिदायी फलके लिये अधिक देर तक पट्टी रोकें।

सम पट्टी—पट्टीकी दूसरी अवस्था शरीर ताप इतना होने तक रखना चाहिये। इससे अनिद्रा, तीव्र स्नायुविक पीड़ा, स्नायु दौर्बल्य, टायफायड एवं टाइफसमें बड़ा गुणकारी है।

गरम करने वाली पट्टी—यह पट्टीकी तीसरी अवस्था—खूब गरम—के अंत तक रखें। ठंडे स्नानकी पूर्व तयारीके लिये बड़ा उपयोगी है। जीर्ण मलेरियामें, यकृत और प्लीहा एवं मस्तिष्कमें रक्त संचय होने, कब्ज, जलोदर, फफोले पड़ने वाले ज्वर और चेचक आदिकी पूर्व अवस्थामें अधिक उपयोगी है।

पसीना निकालने वाला—इससे शरीरसे गंदगी निकलती है। तंबाकू, शराब, काफी, कोका, चाय पीने वालोंकी गीली पट्टीकी चादरसे वैसी ही गंध आती है। इससे श्लेष्मिक झिल्ली सशक्त होकर कब्ज, जीर्ण सर्दी, जुकाम, टाइफाइड, चेचक, खसरा, खांसी, दमा, ब्रांकाइटिस प्ल्युरिसी, पीलिया एवं निमोनियामें विशेष उपयोगी है। व्यवहरित औषधि की भी गन्ध आती है।

पसीनेमें शीघ्रता के लिये कमर पीठ घुटना एवं पैर के नीचे गरम थैली रखी जा सकती है, त्वचा अधिक निष्क्रिय रहने पर कभी कभी देर तक पट्टी में रहने के वाद भी पसीना नहीं निकलता पर इस से निराश न हों बल्कि पट्टी देने का क्रम जारी रखें ४-५ पट्टी के वाद पसीना वहने लगेगा।

किसे नहीं—दुर्बल रोगी जिसके शरीरपर इसकी प्रतिक्रिया न हो और फफोले पड़ें हों या शरीरकी फुंसियां पस से भरी हों।

स्थानीय गीली पट्टी—जब किसी स्थान विशेषमें रक्त संचय अथवा पीड़ा हो तो उस स्थानकी पट्टी देनेसे तुरंत लाभ होता है और कमजोर रोगियोंके लिये तो रामवाण ही है।

जिस स्थानकी पट्टी देनी हो उसीके अनुसार लंबा चौड़ा महीन सूती कपड़ा, क्रमशः भिगो एवं निचोड़ कर उस स्थान पर दो-तीन पर्त्त लपेट कर ऊपरसे ऊनी अथवा फलानलैक. कपड़ा लपेट दें। आवश्यकता एवं शक्तिके अनुसार आधे घंटे तक दे सकते हैं और पट्टी खोलकर हथेलीमें ठंडा पानी लगाकर, हथेलीसे उस स्थानको रगड़ना चाहिये।

सीना पट्टी - खांसी, दमा, निमोनिया, ब्रांकाइटिस, प्ल्युरिसी, फेफड़े एवं हृदयकी खरावीमें उपयोगी है।

उदरकी पट्टी - यकृत, प्लीहा, आंत, क्लोम ग्रन्थि, गुर्दा आदिकी शिकायत एवं कब्ज तथा मदांग्नि दूर करती है।

गले—टांसिल, खांसी, ज्वर, घेघा आदिमें। इसी प्रकार जिस हिस्सेमें रक्त संचय हो और पीड़ा की अनुभूति हो वहां पट्टी देकर पीड़ा दूर करें।

गीली पट्टीसे ऐसा क्यों—गीली पट्टीसे स्पर्श होते ही रक्त अंदरकी ओर जाता है पर उसकी प्रतिक्रिया होते ही जब उसमें गर्मी आती है तो दूने वेगसे रक्त ऊपरकी ओर आता है फलस्वरूप अंदरकी गंदगी ऊपर आ जाती है और रक्तमें अधिक तेजी आनेपर वह गंदगी पसीनेके रास्ते बाहर निकल आती है फलस्वरूप वहांका रक्त संचय दूर होकर रक्त संचार तेज होता है और वह अंग विषमुक्त व सशक्त होता है एवं उसमें स्फूर्तिकी अनुभूति होती है।

ठंडे पानी की गद्दी – कपड़ेकी एक से दो सेंटीमीटर मोटी गद्दी बना-ठंडे जलमे भिगोकर उस स्थानपर रखें जहां जलन, रक्त स्राव, टपकन, गरमी आदि हो। रखते ही आरामकी अनुभूति होगी।

यह कटे, जले, फोड़े एवं सब प्रकारके रक्त स्रावमें उपयोगी है। आवश्य-कतानुसार पानी में बर्फ मिला सकते हैं।

स्पांज—तौलियासे हल्के-हल्के शरीरको पोछना।

आवश्यकता—आवश्यकतानुसार गरम-ठंडा पानी, रोयेंदार तौलिया और यदि रोगी खड़ा हो सके तो उसके पैर रखने के लिए गरम पानी से भरा बर्तन।

विधि—गरम पानीमें खड़ाकर शीतल जलमें तौलियाको डुबोकर हल्का निचोड़ें और क्रमशः सिर, मुख और गर्दन, समशीतल जलसे सीना और पेटके चारों ओर, पीठ, बांह और पैरका स्पांज बहुत हल्के हाथ तीव्रगतिसे करें।

(१) स्पांजके बाद सूखी चादर ओढ़कर हथेली अथवा सूखी तौलियासे शरीर सुखा दें ताकि प्रतिक्रिया शीघ्र हो जाये। जिनमें शक्ति हो वह यह क्रिया स्वयं करें।

(२) जो खड़े होनेमें असमर्थ हैं उन्हें बिस्तरपर लिटाकर दें पर पैरको गरम रखें। रोगीके नीचे रबरकी चादर बिछायें ताकि बिस्तर न भीगे। यदि रबर न हो तो कोई मोटी गफ चादर बिछायें। हो सके तो पैरके नीचे गरम थैली रखें।

(३) जिस हिस्सेका स्पांज करें उसके अलावा कोई हिस्सा हवामें न रहे। प्रत्येक अंगको तेजीसे ५–१० सेकंडमें करें और उतनी ही देरमें सुखायें भी। कमजोर रोगी विशेषकर ज्वर उतारने, शक्ति एवं शान्ति देने, रक्ताभाव,

हृदय, मूत्राशयकेरोग, जलोदर एवं उन सभी दशाओंमें जिनमें पानीका इस्तेमाल उपयोगी है। इसका प्रभाव लगभग घर्षण स्नानकी ही तरह होता है।

उष्ण स्पांज – उसी तरह सारी क्रियां उष्ण पानीसे केवल गर्दन एवं सिर-पर ठंडे पानीसे। इससे रीढ़ एवं सिर दर्द, स्नायुविक पीड़ा, अनिद्रा दूर होती है। तपेदिकमें रात को होने वाले पसीनेके लिये उपयोगी है। अंतमें रोयेंदार तौलियासे सुखा दें।

नीम गरम स्पांज—गुनगुने पानीसे हल्के ज्वरमें उपयोगी है एवं अनिद्रामें भी लाभ करता है।

शरीर तापका स्पांज—हल्के ज्वर, सूखी त्वचामें गुणकारी है।

गरम ठंडा स्पांज—रीढ़पर देनेसे हृदय एवं श्वास प्रणालीकी उत्तेजना शांत होती है। हृदय कमजोर, सिर एवं गर्दनके पीछे दर्द तथा दमा आदिमें उपयोगी है। प्रत्येक प्रकारके स्पांजमें जल स्नानके ही अन्य नियम लागू होंगे।

वायु चिकित्सा—के वारेमें तो वता ही चुका हूँ पर यदि कोई गुरु मिल जाये तो उज्जाई, कपालभाथी एवं भस्त्रिका और शीतली प्राणायामका अभ्यास करना चाहिए। इसमें उज्जाई सवसे आसान एवं निरापद है।

धूप चिकित्सा—वताया ही जा चुका है पर और कुछ ये हैं—

(१) हरी पत्तीका स्नान—१ गिलास गरम पानी पीकर धूपमें हरी पत्ती-केला, नीम, पीपल, कमल, कुमुदिनी, परास आदिपर लेटकर ऊपरसे भी उसीसे ढक लें और सिरपर गीली तौलिया रख लें। शक्तिके अनुसार १५ से ३० मिनटतक रहें। अंतमें ठंडे पानीसे मल-मलकर नहा लें और उष्णता की अनुभूति हो तो १० मिनट का ठंडा कटि-स्नान लेना चाहिये इससे—

रक्तके लिए क्लोरोफिल (हरीतिका) प्राप्त होता है, त्वचा सतेज एवं चिकनी होकर समस्त चर्म रोग दूर होता है। रोगी निरोगी सवको सप्ताहमें एक बार आवश्य ही लेना चाहिए। कमजोरको कम, वलवानको अधिक देर। यह नहान किसी स्थान विशेष गठिया, सूजन, वात आदि पर जहां रोगके रूप में विजातीय द्रव्य संचित हो, पर भी ले सकते हैं।

(२) आंख का नहान—सुवह सूर्य निकलने के वाद उसकी ओर खड़े

होकर अथवा कुर्सीपर बैठकर २ मिनट से शुरू करके क्रमशः १/२ मिनट रोज बढ़ाते हुए १५ मिनट तक घड़ीके पेंडुलमकी तरह दायेंसे बायें और बायेंसे दायें धीरे-धीरे झूमें। फिर ताजे जलसे आंखोंमें छींटा मार-मारकर धोयें और दोनों आंखोंपर हथेली रखकर ईश्वरका ध्यान करें। इससे आंख की ज्योति बढ़ती है। हथेली रखने पर आंखें बन्द रहेंगी पर कसी नहीं।

नेत्र—प्यालामें ठंडा जल भरकर उसमें आंख मलकाना चाहिये। इससे आंख सशक्त होते हैं।

छोटा उपवास—२-३ दिनका होता है। इसमें किसी विशेषज्ञकी आवश्यकता नहीं। अन्य साधनोंके साथ इसका अद्भुत चमत्कार होता है।

विधि—किसी प्रकारका भोजन न लें, केवल २–२॥ लीटर पानी अथवा उसमें २–३ नीबू डालकर पीयें। यदि इससे काम न चले तो आधा गिलास यानी चौथाई लीटर पानीमें एक संतरा, मीठा नीबू, २ चाय चम्मच आंवला का रस अथवा मुसमीका रस डालकर लेना चाहिए।

दिनमें, ३–४ बार हरी सब्जी का रस या सूप लेकर भी उपवास करना लाभदायक है।

यह ध्यान रहे कि मल निष्कासन मार्ग—पेशाब, पैखाना, पसीना साँस-ठीक-ठीक काम करते रहें। क्योंकि उपवास कालमें शरीरसे छूटी गंदगी जब पुनः रक्तमें मिल जाती है तो उससे हानि होनेकी अधिक संभावना होती है अतः साधारण एनीमा तो अवश्य ही लेना चाहिए।

उपद्रव—उस समय अनेक उपद्रव पैदा हो सकते हैं पर इससे घबड़ानेकी आवश्यकता नहीं। जैसे—

(१) हलकी हरारत होनेपर ¼ लीटर पानीमें एक नीबू डालकर पी लें। इस प्रकार पानी कई बार पीयें।

(२) चक्कर, सिरदर्द, मूर्छा, अनिद्रा, मिचली और हृदयकी धड़कनमेंसे कोई लक्षण हो तो शाँति पूर्वक पानी पीते रहें। अपने आप शांत हो जायेगा।

जीभपर गंदी लेप, दुर्गंध एवं बुरा स्वाद—होना जाहिर करता है कि हमारे अंदर सफाई हो रही है। यह उपवासका सामान्य लक्षण है।

उपवासके बाद भोजन—प्रथम दिन चार-चार घंटेपर १/८ १/८ लीटर

दूधमें चौथाई पानी मिलाकर लें यदि इसकी सुविधा न हो तो ८ वजे सुवह फलका रस १२५ मिली, १२ वजे २५० ग्रा० उवली हुई हरी सब्जी और ६ वजे शामको भी यही। इसके वाद भोजन क्रम इस प्रकार रखें—

८ बजे नाश्ता दो शंतरा या १०० ग्राम टमाटरका रस और १०० ग्राम पानी या २०० ग्राम खीरा या लौकी या अनन्नासका रस या एक सेव या एक नाशपाती या एक नाख या २०० ग्राम गाजरका रस या ५० ग्राम अंगूर या २५ ग्राम रातकी भिगोई किशमिश।

१२ बजे दोपहर—सलाद १०० ग्राम, ६० ग्राम आटेकी रोटी, हरी सब्जी उवाली हुई २५० ग्राम और कोई एक ऋतु का ताजा फल।

६ बजे शाम—हरी सब्जी उवाली हुई २०० ग्राम और ६० ग्राम सूखा मेवा किशमिश, अंजीर और मुनक्कामें से कोई एक।

इस दो दिनके क्रमके वाद रोग-चिकित्सा सूचीमें जो भोजन क्रम वताया गया हो उसपर चलें।

फलाहार—यह छोटे उपवासका छोटा भाई है। इससे हमारे अंदरका विजातीय द्रव्य उदासीन होकर वाहर निकलता है। वड़े उपवासमें तो कमजोरीका भय रहता है पर फलाहार तो काम करते हुए भी महीनों चलाया जा सकता है।

जीर्ण रोगमें ताजे रसदार फलका अधिक महत्व है क्योंकि इसमें प्राकृतिक लवण प्रचुर मात्रामें पाया जाता है और क्षारमय होता है। ब्रांकाइटिस (श्वास नलिकाका रोग), सर्दी जुकाम, कब्ज, गठिया, वात और उकवत आदि रोगोंमें अद्‌भुत चमत्कार दिखाता है।

विधि—दिनमें ३–४ वार २५० से ५०० ग्राम तक ताजे रसदार फल–सेव, नाशपाती, नारंगी, मुसमी, अनन्नास, नाख या १२० ग्राम अंगूर या ऋतुके अनुसार जो भी रसदार फल मिले पर केला, अमरूद नहीं।

पानीमें नीबू डालकर लें। पानी आवश्यकतानुसार गरम या ठंडा ले सकते हैं। फलाहारके दौरान रोटी दाल अथवा कोई भी अन्य अम्लकारी खाद्य लेनेसे उसका लाभ वहुत हद तक नष्ट हो जाता है। अलसरमें नींबू न लें।

फल और दूध—फलाहारकी भांति शरीर शोधक तो नहीं फिर भी रोग

दूर करनेमें भारी सहायक है। फलाहारके वाद अन्य खाद्य जव अधिक अनुकूल नहीं होते तो यह दिया जाता है। शरीरकी रचना एवं विकास तथा स्नायु मंडलको सशक्त वनानेके लिए यह अधिक उपयोगी सिद्ध हुआ हैं।

फलाहारके साथ केवल प्रत्येक वार २०० से ३०० मिलीलीटर तक धारोष्ण दूध लेना चाहिए। यदि धारोष्ण न हो तो एक उफान कर लें। उवालते समय एक लीटर दूधमें १०० मिलीलीटर पानी मिला लें।

कुछ रोगोंमें जहां फल और दूध वताया गया है उसमें २ लीटर तक दूध फलके साथ लिया जा सकता है। इस क्रममें दूध फलके साथ और दो आहारोंके वीचमें भी लिया जा सकता है।

संयमित भोजन--फलाहारकी तरह तो नहीं फिर भी इस आहारमें कच्ची और भापसे पकी हरी सब्जी पर रहना शरीर शोधनमें काफी सहायक होता है। जव इस आहारकी चर्चा की जाय तो निम्नांकित क्रम १५ रोज तक चलाना चाहिए—

८ बजे सुबह—३ शंतरा या शंतराका रस चौथाई लीटर और उसमें एक नीबूका रस या अंगूर १२५ ग्राम या मुसमी ३ अथवा २५ ग्राम किशमिश। कुछ न मिलनेपर किसी हरी सब्जीका ३०० मि०ली० रस और उसमें नीवू और एक चम्मच शहद मिला लें।

१२ बजे दोपहर - ऋतुके अनुसार हरी सब्जीकी सलाद ४०० ग्राम और २५ ग्राम किशमिश और २ अंजीर पानीमें भिगोई हुई।

७ बजे शाम—दोपहरकी भांति सलाद और एक या दो उवाला हुई हरी सब्जी और भोजनके अंतमें मीठा फल सेव, नाशपाती, अमरूद, पपीता आदि अथवा कुछ नहीं तो ५० ग्राम किशमिश या खजूर।

नोट—इस सयमित भोजनके साथ कोई श्वेतसारीय खाद्य लेनेसे इसका लाभ नष्ट हो जाता है। पानीके सिवाय कुछ न पीयें। मात्राके लिए आप अपने भूखको रहनुमा वनायें। सूखा मेवा ६–१२ घंटे तक भिगोकर ही लेना चाहिये। अंजीरके वदले पका गूलर ले सकते हैं।

स्वस्थ आहारकी साप्ताहिक सूची—उपरोक्त चिकित्सा क्रमसे शरीर शोधन होकर सुन्दर स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिए रास्ता तैयार हो जाता है।

उसके बाद बताये हुये साप्ताहिक आहारपर रहकर हम आसानीसे सशक्त, स्वस्थ, सतेज एवं सुन्दर बन सकते हैं।

प्रथम दिन—नाश्ता ऋतुका कोई एक फल—संतरा, सेब, नाशपाती, अमरूद, पपीता, आम या २५–३० ग्राम किशमिश और ३०० मि० ली० दूध।

दोपहर—हरी सब्जीकी सलाद, चोकर समेत आटेकी रोटी और कुछ अंजीर या पकी गूलर अथवा मुनक्का या किशमिश।

शामको - ताजा फल और दूध २५०–५०० मि० ली० तक।

दूसरा दिन—नाश्ता–७५–१०० ग्राम अंगूर या १५ ग्राम किशमिश, एक ताजा रसीला फल और ३०० मि० ली० दूध।

दोपहर—हरी सब्जीकी सलाद, रोटी, कच्ची नारियल और कोई ताजा फल।

शाम— उबाली हुई हरी सब्जी, ऋतुके ताजे फल।

तीसरा दिन—नाश्ता २–३ अंजीर या गूलर अथवा कोई ताजा फल और दूध २०० मि० ली०।

दोपहर—हरी सब्जीकी सलाद, रोटी, किशमिश या खजूर ५०–६० ग्राम

शाम—उबाली हुई हरी सब्जी, किशमिश १५ ग्राम तथा ताजे फल।

चौथा दिन—नाश्ता—भिगोई हुई किशमिश १५ ग्राम, एक संतरा या टमाटर या मुसमी और २५० मि० ली० दूध।

दोपहर—हरी सब्जीकी सलाद ४०० ग्राम, ६०–७० ग्राम आटेकी रोटी और ऋतु का फल।

शाम—उबला हुआ आलू या गाजर और ताजा फल।

पांचवा दिन—नाश्ता-ताजे फलोंकी सलाद २५० ग्राम और दूध चौथाई लीटर।

दोपहर—सलाद ४०० ग्राम, ६० ग्राम आटेकी रोटी, मक्खन २५ या ५० ग्राम कच्चा नारियल।

शाम—उबली सब्जी और ताजाफल पर वायु बनने पर या तो फल या सब्जी ही लें।

छठवां दिन—नाश्ता-अंगूर ६० ग्राम या किशमिश २५ ग्राम और कोई एक ताजा फल।

दोपहर—उवली हुई हरी सब्जी, हरी सब्जीकी सलाद एवं रोटी।

शाम—ताजा फल, हरी सब्जी उबली हुई, हरी सब्जीकी सलाद और चोकर समेत आटेकी रोटी।

सांतवा दिन—नाश्ता-नारंगी या मुसमी या मीठा नीवूका रस या किसी हरी सब्जीका २०० मि० ली० रस।

दोपहर—हरी सब्जीकी सलाद, किशमिश ३० ग्राम और ताजा फल।

शाम—ताजे फलोंका सलाद और दूध १/४ लीटर।

नोट—दोपहर एवं शामका भोजन इच्छानुसार बदला जा सकता है। जिनका वजन साधारणसे कम है वह सुवह नाश्तेमें चौथाई लीटर दूध ले सकते हैं, यदि दमा, सर्दी जुकाम और ब्रांकाइटिस आदि नहीं है।

रोटी और चावल सदा चोकर और कन समेत; जो सब्जी कड़ी नहीं मुलायम हो उसके छिलके न उतारें।

पक्वाहारके स्थान पर अपक्वाहार अंकुरित अन्नकण, हरी सब्जी, फल, धारोष्ण दूध, दही एवं मठा लेना अधिक उपयोगी है।

व्यायाम चिकित्सा—पिछले अध्यायमें व्यायामके वारेमें वताया जा चुका है और यहां उसके चिकित्सा गुणके वारेमें वताना है।

व्यायाम दो प्रकारके होते हैं (१) अपने आप किया जानेवाला (Active) (२) जो दूसरेसे कराया जाय (Passive)।

(१) अपने आप किये जाने वाले व्यायामके भी दो भाग हैं—

(१) साधारण व्यायाम (२) यौगिक व्यायाम। साधारण व्यायामके वारेमें वता चुका हूं पर उनमेंसे एक और है जिसके वारेमें वताना चाहता हूं—

स्वयं मालिश (Selfmassage)—सारी क्रिया घर्षण स्नानकी भांति। इसमें सूखी तौलिया अथवा हथेलीसे वदनको उस समय तक रगड़ते रहें कि जव तक त्वचा सुर्ख न हो जाये। इसमें ५से २० मिनट तक लगा सकते हैं। इसके वाद ठंडे जलसे स्नानकर लें। यह प्रत्येक ठंडे स्नानके पहले और वादमें अवश्य करना चाहिए। इससे प्रायः वही लाभ होते हैं जो मालिशसे

और यदि इच्छा हो सूखा घर्षणके बाद तो तेलसे करके १५-३० मिनट धूपमें रहें तो कहना ही क्या ?

शरीरपर फुंसी, फोड़े, छाले आदि प्रदाहकारी अवस्थामें न करे क्योंकि इससे तकलीफ बढ़नेका भय रहता है।

यौगिक व्यायाम

यौगिक व्यायाम के सम्बन्धमें जाननेके पहले उसके गुणके बारेमें जान लेना आवश्यक है। यों तो इसके गुण गिनाये नहीं जा सकते पर मोटे तौर पर ये हैं—

लाभ (१) स्नायु संस्थान जाग्रत होता है, और कोमलता और लचीलापन आता है।

(२) पाचन ग्रन्थियां सशक्त एवं सक्रिय होकर स्राव उन्नत होता है।

(३) अंदर-बाहर एवं दोनों ओर बहने वाली ग्रन्थियोंकी कार्य क्षमता बढ़ती है।

(४) हमारे अंदर नवजीवन एवं दीर्घायु, आशा तथा उत्साहका संचार होता है।

(५) शरीर फूलकी तरह हलका, विचार निर्मल एवं तनमन वासनासे मुक्त होता है।

इन गुणोंके आधारपर ही घेरण्ड ऋषिने कहा है—

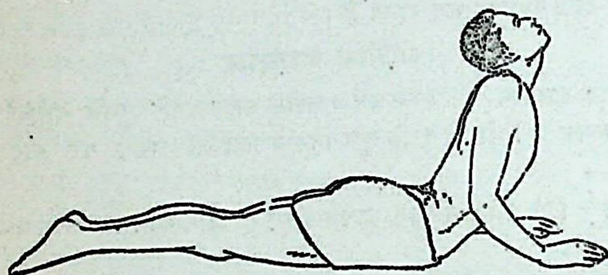
"नास्ति माया समं पापं नास्ति योगात्परं बलम् ॥
नास्ति ज्ञानात्परो बंधुर्नाहङ्कारात्परो रिपुः ॥

झूठके समान पाप नहीं, योगके परे बल नहीं, ज्ञानसे परे कोई भाई नहीं और अहंकारके समान कोई बैरी नहीं।

आवश्यक अंग—यों तो इसके अनेक अंग हैं पर साधारणतः आसन-प्राणायाम। आसन—अनेक हैं पर सामान्य स्वास्थ्यके लिए निम्नांकित आसन पर्याप्त हैं—

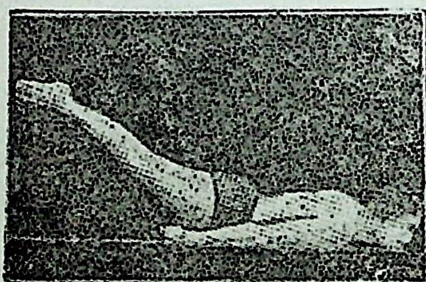
भुजंगासन—पैरसे नाभि तक जमीनमें चिपकाकर हाथको छातीके बगलमें रख दोनों हथेलियोंके बल सिरको सांपकी तरह ऊपर उठायें और गर्दनको पीछे की ओर झुकायें। हथेलियों पर जोर न डालें।

विशेष लाभ—मेरुदंडका कड़ापन दूर होकर लचीलापन आता है, फेफड़ा एवं हृदय स्वस्थ एवं सशक्त होता है। उदरके समस्त रोग एवं मधुमेह में उपयोगी है।



(भुजंगासन)

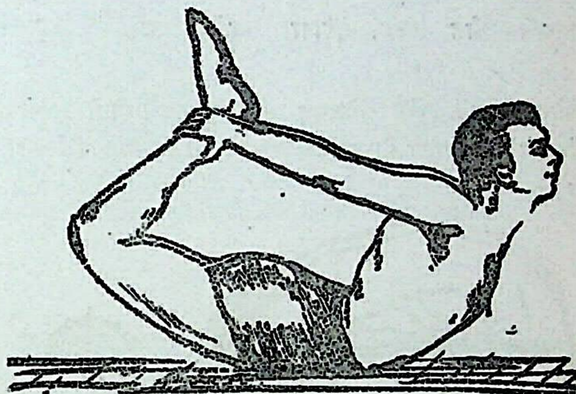
शलभासन—सीनेके वल सोकर दोनों हाथोंकी मुट्ठियां बांधकर नीचे रखें और दोनों पैरको सीधा करके धीरे-धीरे ऊपर ले जाकर रोका जाय और फिर धीरे-धीरे सांस निकालते हुए नीचे लाया जाय।



(शलभासन)

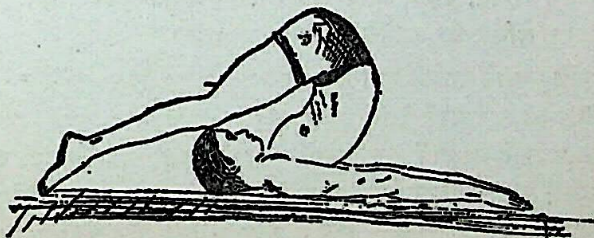
विशेष लाभ—इससे नीचेके हिस्सेका व्यायाम एवं कब्ज, मधुमेह यकृत, क्लोम एवं मूत्राशयके रोगमें लाभ होता है। पेटकी मांस पेशियां एवं नीचेकी रीढ़ सशक्त होती है और वात, कमर दर्द, साइटिका एवं जननेंद्रियकी कमजोरीको दूर करता है। हृदयकी कमजोरी एवं अधिक रक्त चापवाले न करें।

धनुरासन—यह भुजंगासन एवं शलभासनका पूरक है। पेटके वल सोकर दोनों पैरको सीधे लकड़ीकी तरह फैलायें और दोनों हाथ पीठकी ओरसे लाकर दोनों पैरको पकड़कर एक ओर सिर, कंधा, छाती और दूसरी ओर जंघा ऊपर उठाकर शरीरको धनुपकी तरह बनाकर— घुटने यदि मिले रहें तो उत्तम है— रोकें और फिर धीरे-धीरे पूर्वावस्था में आ जाएं।



(धनुरासन)

विशेष लाभ—रीढ़को सशक्त, पेटके रोगोंको दूर करता है, स्नायु-दुर्बलता, मंदाग्नि एवं अजीर्णमें लाभकर है। पेटके मोटापाको दूर कर मधुमेह में लाभ करता है। गर्भाशय को सशक्त बनाता है।



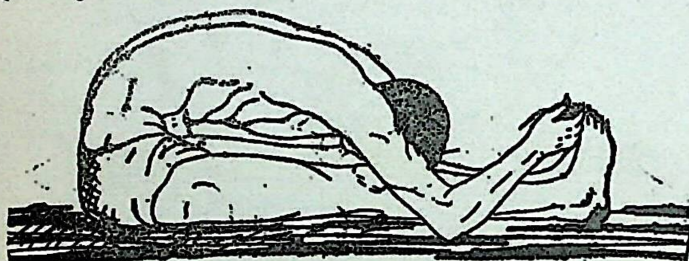
(हलासन)

हलासन–चित्त लेटकर दोनों हाथ जंघेके दोनों ओर रखकर दोनों पांवको

सीधा रखें, हाथको उसी तरह रहने दें और पैरको धीरे-धीरे ऊपर उठायें और क्रमशः ३०, ६० एवं ९० अंशके कोण बननेपर थोड़ा विश्राम करें अंतमें दोनों पैर पीछे जमीनपर ले जायें। दोनों पंजे और दोनों जंघे परस्पर मिले होंगे और पैर सीधा रहेगा। ठुड्डीसे गला (चुल्लिका ग्रंथिको) दवायें और रुकनेके बाद फिर क्रमशः रुकते हुए पूर्वावस्थामें आ जाए।

विशेष लाभ—रीढ़, कब्ज, मोटापा, मधुमेह, पेट एवं पुरुषत्वके लिये लाभकारी है।

पश्चिमोत्तान—दोनों पैर जमीनपर सीधा फैलाकर दोनों हाथोंसे पैरके अंगूठे पकड़ें और सांस बाहर निकालकर जाघोंके बीच अपने सिरको रखकर कुहनीको छुयें।

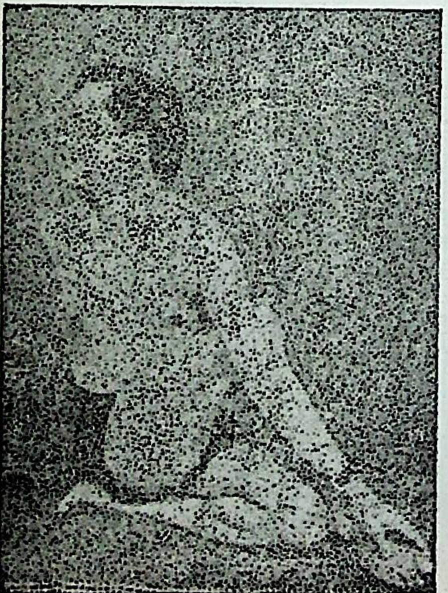


(पश्चिमोत्तानासन)

विशेष लाभ—रीढ़, यकृत, प्लीहा एवं क्लोम ग्रंथिको सशक्त और कब्ज दूर करता है पर अधिक देर करनेसे कब्ज हो जाता है।

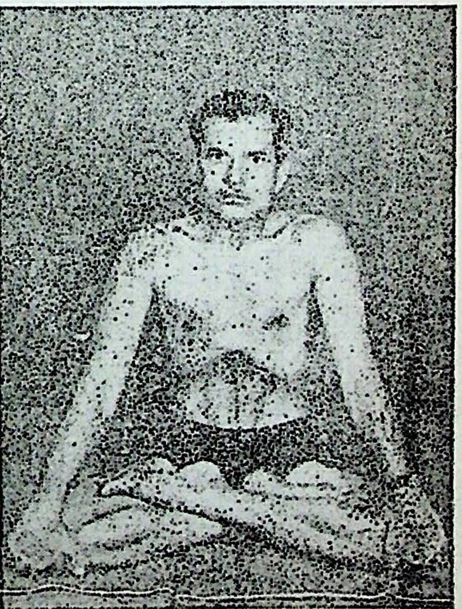
अर्द्धमत्स्येंद्र—बायें पांवकी एड़ी गुदा द्वारपर रखकर, फिर दाहिना पांव घुटनेके नजदीक मोड़कर बायें पैरके बाहर रखें। इसके बाद बायें हाथको दाहिने जांघके ऊपर देकर बायें हाथसे बायें घुटनेको पकड़, इस समय दायां घुटना बायें बगल द्वारा दबाकर पकड़ना चाहिए फिर दाहिना हाथ पीछे ले जाकर पांवकी एड़ी पकड़कर पीठ, माथा व कंधा दाहिनी ओर घुमाना पड़ता है। इसे करनेके बाद फिर दाहिने पैरकी एड़ीपर बैठकर बताए हुए अनुसार करें।

विशेष लाभ—पेटकी पेशियां, आंतकी गति एवं धड़की पेशियोंपर अच्छा असर पड़ता हैं। प्रत्येक कसेरुका, स्नायु एवं सहानुभूतिक स्नायु सशक्त होता हैं। मधुमेहमें विशेष उपयोगी है।



अर्द्ध मत्स्येंद्रासन

उड्डियान—कुछ झुके हुए खड़े होकर पैरको १२ इंच फैलाकर दोनों

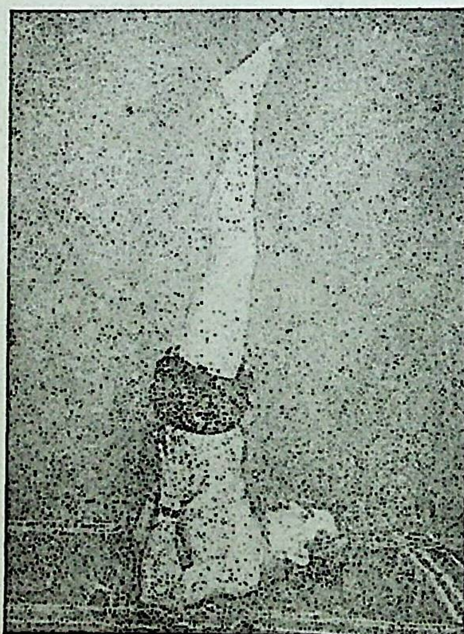


उड्डियान

हाथ घुटनेपर रख सांसको धीरे-धीरे बाहर फेंकते हुए पेटको अंदर (रीढ़की ओर), खलाया (चपकाया) जाता है। फिर धीरे-धीरे सांस भरते हुए पूर्वावस्थामें आ जाते हैं। यह पद्म एवं शीर्षासनमें भी किया जा सकता है।

विशेष लाभ—दूषित वायु बाहर निकल शुद्ध वायु अंदर आती है, कब्ज अजीर्ण, हर्निया स्वप्नदोष, औरतोंका प्रदर और मासिककी गड़बड़ी, पेटके रोग, अपेंडिसाइटिस, यकृत आदिकी खराबी दूर होती है।

सर्वङ्गासन—हलासनकी तरह सारी क्रिया। इसमें पैर पीछे न जाकर सिरके ऊपर आसमानमें सीधा रहेगा और दोनों हाथ पीठपर और ठुड्डीसे गला (चुल्लिका ग्रंथि) दबाना चाहिए। कुछ देर रुकनेके बाद धीरे-धीरे पूर्वावस्थामें आ जाए।



विशेष लाभ—चुल्लिकापर विशेष प्रभाव पड़नेसे वृद्धि और पुरुषत्वमें विकास एवं संक्रामक रोगोंसे बचाव होता है। यह संपूर्ण विकासकारी आसन है।

प्राणायाम—इसमें सांस लेना, रोकना एवं निकालना तीन क्रिया होती हैं। पद्म अथवा सिद्धासन या जिस आसनपर सुविधा हो बैठकर सांस धीरे-धीरे

२ मात्रामें लें, १ मात्रा रोकें एवं २ मात्रामें निकालें। इस प्रकार धीरे-धीरे मात्रा वढ़ाते जाये। १ ॐ का एक मात्रा होता है।

जलनेति

इसके लिये किसी गुरु की भी आवश्यकता नहीं है। प्रातःकाल मुँह-हाथ धोने के वाद एक गिलास सामान्य गुनगुना पानी लेकर नाक से ऊपर की ओर सुड़कना चाहिये और उसे मुँह से निकालते जाना चाहिये। अच्छा तो यह है कि जो नाक अपेक्षाकृत अधिक चलती हो उससे दूसरी नाक को अंगुली से दवाकर, पानी सुड़किये और फिर इसी प्रकार जिससे आपने पहिले पानी सुड़का है उसे दवाकर दूसरे से पानी सुड़कना चाहिये और जब यह अच्छी तरह होने लगे तो दोनों नाक से सुड़कना एवं मुँह से निकालना चाहिये।

सावधानी—इस क्रिया के करने में जल्दवाजी नहीं करनी चाहिये। धीरे-धीरे आगे वढ़ना चाहिये।

प्रारम्भ में जुकाम एवं छींके आदि हो सकती हैं पर इससे घवड़ाना नहीं चाहिये स्वतः दो चार रोज में शान्ति हो जायेगी और फिर तो जीवन भर जुकाम की नौवत ही नहीं आयेगी। पानी में प्रारम्भ में चुटकी भर नमक मिलालें तो और आसानी होगी। लेकिन अभ्यास हो जाने पर नमक मिलाना वन्द कर दें। इस कार्य के लिये वना हुआ लोटा भी आता है। उसमें जल भर कर लोटे की नली एक नाकके नथुनेमें लगायें सिरको जरा झुकायें लोटे को हल्का टेढ़ा करें। दूसरे नथुनेसे पानी आने लगेगा। फिर दूसरे पर लगाकर करें।

यह क्रिया सूर्योदय के पूर्व करनी चाहिये और यदि पहिले नाक साफ करके पानी अन्दर धारण कर लिया जाये तो वहुत ही अच्छी डकार आती है और उसके वाद शौच साफ होता है।

लाभ—इस क्रिया द्वारा नाक एवं टांसिल की सारी शिकायतें दूर हो जाती हैं मस्तिष्क हल्का एवं स्वच्छ हो जाता है वर्षों का जमा हुआ नाक का मल ढीला पड़कर ज्यों-ज्यों निकलता जाता है मस्तिष्क स्वच्छता प्राप्त करता जाता है और विचारों में सूक्ष्मता आती जाती है।

घरेलू यौगिक व्यायाम तालिका

यों तो घंटों लोग यौगिक व्यायाम करते हैं पर सवके लिए उतना समय इस युगमें असंभव है अतः उनके लिए आसन विशेषज्ञोंने ऐसा क्रम वताया है जिसके करनेमें मुश्किलसे १५ मिनट लगेगा और वह भी यदि एक वारमें न

कर सकें तो सुबह प्राणायाम एवं उड्डियान और शामको निम्नांकित अन्य आसन करें।

क्रम सं०	नाम	कितने वार	एक वारमें कितना समय	पंद्रहवें दिन वढ़ाना
१	भुजंगासन	३से७	२ से ५ सेकंड	१ वार
२	शलभासन	,,	,,	,
३	धनुरासन	,,	,,	,,
४	हलासन	,,	,,	,,
५	पश्चिमोत्तान	३-७	५ से०	१ वार
६	अर्द्ध मत्स्येंद्र	३-७	५ से०	१ वार
७	उड्डियान	३-५	१० से०	सप्ताहमें
८	सर्वांगासन	३-६	१० से०	,,
९	प्राणायाम	३से२१		३ वारप्रति सप्ताह
१०	शवासन	प्रत्येक आसनके बाद		१० सेकंड
		अंत में		२ मिनट

आसन करते समय विशेष सावधानियाँ

(१) जव आसन ठीक-ठीक होने लगे तो कई बार न करके १ वार करें और प्रत्येक आसन १ मिनटसे अधिक न करें। केवल उड्डियानको ३-५ वार करें और समय शक्तिके अनुसार वढ़ायें।

(२) स्त्री, पुरुष एवं वच्चे सभी कर सकते हैं सिर्फ उड्डियान १२-१३ वर्षकी आयुके पहले न करें।

(३) स्त्री गर्भ एवं ऋतुकालमें वंद रखें।

(४) जो अधिक दिनों तक अभ्यास छोड़ दिये हों उन्हें फिर धीरे-धीरे शुरू करना चाहिये।

(५) यह छोटा कोर्स निरापद है।

(६) कमजोरी एवं तीव्र रोगमें न करें शेष नियम व्यायामके जैसे।

(७) जब एक मिनटका करने लग जाए तो प्रत्येक आसनके वाद १०-१० सेकंडका शवासन अवश्य करें।

मालिश—पहले प्रकारके मालिशका वर्णन कर चुका हूँ अव यहाँ मैं दूसरोंसे कराये जाने वाले व्यायाम Passive exercise) मालिशके वारेमें वताना चाहता हूँ जो बूढ़े, जवान, स्त्री, पुरुष, वच्चे सवकेलिए उपयोगी है पर कमजोरों—जो चलने फिरनेमें असमर्थ हैं—के लिए वहुत उपयोगी है।

मालिशका उद्देश्य—प्रचलित मालिशमें तो जोर-जोरसे वदनको दवाना

और रगड़ कर थकान दूर करना है पर वैज्ञानिकोंने मालिशका उद्देश्य इसके द्वारा अशुद्ध रक्तको हृदयमें पहुँचा कर शुद्ध कराना बताया है।

विधि—यों तो वैज्ञानिक मालिश भी कई प्रकारकी हैं पर दो मुख्य हैं।

(१) घर्षण, दलन, सिहरन, थपकी, चिकोटी, और ग्रंथि संचालन। इसमें संपूर्ण हथेली, अंगुली, एवं पंजाको इस्तेमाल करते हैं।

(२) केवल अंगुलियों और अंगूठेकी सहायतासे धीरे-धीरे करना।

यों तो दोनों प्रकारकी मालिश उपयोगी है पर दूसरे प्रकारकी अधिक सरल एवं लाभप्रद भी है।

मालिश सदा नीचेसे हृदयकी ओर और हृदयसे ऊपरकी मालिश ऊपरसे नीचे हृदयकी ओर करनी चाहिये। पर ऊंचे रक्तचापमें मालिश उलटा होगा।

मालिश सदा अपने प्रेमीजन, स्वस्थ व्यक्तियोंसे ही करानी चाहिए और मालिश करते समय मालिश लेनेवालेके प्रति वह शुभ भावना रखे कि शरीर सशक्त हो रहा है।

मालिशमें तेल लगानेका तब तक विशेष महत्त्व नहीं है जब तक कमसे कम आध घंटे तक धूपमें न रहा जाय कि रोम कूप तेलको विटामिन डी० (धूप) की मददसे अंदर जज्व न कर लें। हाथ सरकनेके लिए जहां जो तेल प्रचलित हो इस्तेमाल करें किन्तु पतलापन गुणके कारण जैतून एवं तिल्लीका तेल अच्छा है। जैतून एवं नारियल के तेल से कोमलता बढ़ती एव रंग निखरता है। गरमीके दिनोंमें सरसोंका तेल न इस्तेमाल करें इससे चमड़ी भी काली होती है। यदि सुविधा हो तो स्नायु दौर्बल्य एवं बच्चोंकी मालिश मक्खन अथवा जैतूनके तेलसे की जाय। मालिश इस प्रकार क्रमशः शुरू करें।

पैर—अंगुलियोंसे शुरू करके पंजा, तलवा, एड़ी, एड़ीसे घुटने और घुटनेसे जंघा तक।

हाथ अंगुलियों एवं हथेली पंजासे गट्टे, गट्टेसे कुहनी और कुहनीसे कंधे तक।

रीढ़—छातीके नीचे तकिया लगाकर लेटाया जाय। रीढ़के नीचेके भागको केन्द्र विन्दु मानकर दोनों हाथोंके अंगूठेसे धीरे-धीरे ऊपरकी ओर

रीढ़के दूसरे सिरे तक, गर्दनके पास पहुंचाया जाय। रीढ़में सुषुम्णा (रीढ़का बीच), सूर्य (रीढ़के दाहिनी ओर) एवं चंद्र (रीढ़की बाईं ओर) नाड़ी की अवश्य ही मालिश होनी चाहिए।

छाती—गलेसे शुरू करके हृदयकी ओर ले जाना चाहिए।

गला—ठुड्डीके नीचे चुल्लिका ग्रंथिसे ले जाना चाहिए। यही बात सिर-के लिए भी है।

आंख—भौहों और आंखके नीचे, जो हड्डियां हैं, अंगूठेसे हलके-हलके गुदगुदाहट पैदा करते हुए करनी चाहिए।

पेट—दाहिनेसे, जहाँ छोटी-बड़ी आंत मिलती हैं, यकृत होते हुए प्लीहा आदिकी मालिश करनी चाहिए।

रोग	अंग	रोग	अंग	रोग	अंग
स्नायु दौर्बल्य	रीढ़	कब्ज	पेट	दमा	छाती, रीढ़
अनिद्रा	रीढ़	सिर दर्द	सिर	कमजोरी	संपूर्ण शरीर
टांसिल	गर्दन	नपुंसकता	चुल्लिकाग्रंथि	साइटिका	पैर एवं एँड़ी

लाभ—अनिद्रा, कमजोरी, यकृत प्लीहाशोथ, दमा, स्नायुदौर्बल्य, गठिया कब्ज आदि अनेक रोग दूर होते हैं। जिस अगकी शिकायत हो केवल उस अंग विशेषकी भी मालिश करनेसे लाभ होता है।

मालिशसे सभी प्रकारके रोग निश्चय ही जायेंगे क्योंकि रोगकी जड़ रक्तकी अशुद्धता एवं गाढ़ापन है इससे ये दूर होते हैं।

निषेध—प्रदाहित अवस्था में नहीं करनी चाहिये।

रोगों की चिकित्सा

पिछले अध्यायमें चिकित्साके साधन बतानेकी कोशिश की गई है पर यहां रोग और उनकी चिकित्सा बतानेका प्रयत्न किया जायेगा। साधारणतः रोग, जिनका उपचार आवश्यक है, तीन प्रकार—तीव्र, जीर्ण और अचानक—के होते हैं यहाँ तीव्र रोगके सम्बन्धमें बताया जा रहा है।

उभार

उभार अर्थात किसी दबी हुई वस्तु का उभरना प्राकृतिक चिकित्सा में उभार का निर्णायक और महत्वपूर्ण स्थान है। यदि आपको चिकित्सा विधि

का पूर्णज्ञान है, रोगकी पूरी जानकारी है और प्रकृति की स्वास्थ्यप्रदाता शक्ति में श्रद्धा व विश्वास है तो यह उभार रोग निवारक होगा। यदि कहीं भी कोई कमी है तो यह उभार आपको कष्टदायक और हानिकारक लगेगा। आप इससे डरकर बीचमें ही चिकित्सा छोड़ भागेंगे और ज्यों के त्यों रोगी बने रहेंगे।

रोग उभार और रोग निवारक उभार इन दोनोंका भी अन्तर समझ लें। शरीरके विभिन्न संस्थानों में विष संचित होने तथा उसपर विषाणुओं के आक्रमणके कारण तीव्र रोग होता है। यह तीव्र रोग किसी बदपरहेजी या तीव्रताकेकारण घातक भी हो सकता है। यह रोग उभाड़ कहलाता है। प्राकृतिक चिकित्सा विधियों के द्वारा जीवनी शक्तिके मजबूत होने अथवा रोग पर काबू (Ascendency) पा लेने के बाद विभिन्न संस्थानों में संचित विजातीय द्रव्य को जब निष्कासन शक्ति घुलाकर निकालने का प्रयास करती है तो उसे रोग निवारक उभार कहते हैं।

दोनों प्रकारके उभारके लक्षण सर्दी, जुकाम, ज्वर, प्रदाह, त्वचा प्रदाह आदि तीव्र लक्षण होते हैं। ऐसी दशा में औषधि द्वारा प्रकृतिकी सफाई करने वाली प्रतिक्रिया को दबाने या छेड़ने की अपेक्षा हमें प्राकृतिक आहार-विहार व उपचारों द्वारा उस रोगनिवारक शक्ति से सहयोग करना चाहिये। वर्षों या महीनों से अभ्यास करने वाला शारीरिक व मानसिक रूप से सन्नद्ध खिलाड़ी मैदानमें उतरकर अन्यों को पछाड़ देता है। उसकी अपेक्षा बिना पूर्व प्रशिक्षण के मैदानमें उतरा व्यक्ति मात ही खाता है। उभार प्रथम व्यक्तिकी तरह रोगनिवारक सिद्ध होती है जबकि आपने युक्त आहार-विहार और उपचार किया अन्यथा तो निर्बल जीवनी शक्ति सचित विजातीय द्रव्य और विषाणुओं से हारकर आपको मृतप्रायः स्थिति में ला देती है।

विजातीय द्रव्यसे मुक्त होकर संस्थान, तन्तु व कोषको नवजीवन प्राप्त करने हेतु उभार अनिवार्य है परन्तु यह उभार निम्न दो बातों पर निर्भर है— (१) रोगीमें पर्याप्त जीवनी शक्ति व प्रतिक्रिया शक्ति शेष होनी चाहिये ताकि प्राकृतिक उपचार तथा आदतोंके सुधारपर प्रत्युत्तर हो सके। (२) महत्वपूर्ण

अवयवों (हृदय, गुर्दो, फंफड़े, यकृत, प्लीहा आदि) और तत्त्वोंकी दशा व स्थिति गम्भीर नहीं होनी चाहिये।

प्रकृति विष निष्कासन क्रिया में निपुण है अतः प्रकृति उभार तभी लाती है जब संस्थान पर्याप्त शुद्ध एवं तैयार हो जाते हैं।

प्राकृतिक आहार-विहार एवं उपचारके उपरान्त उभार हल्का होता है फिरभी रोगीको मानसिक व शारीरिक दोनों रूपोंसे तैयार रहना चाहिये और यह शिकायत नहीं करनी चाहिये कि "मैं यहाँ अच्छा होने आया था न कि और रोगी बनने।" यदि रोगीके संस्थान, जीवनी शक्ति एवं निष्कासक अवयव सशक्त हैं तो सफाई व उभार का सामंजस्य हो जाता है तो तीव्र उभार आने की संभावना कम हो जाती है।

रोग विवारक उभारका सुचारु संचालन किया जाये तो कोई हानि नहीं पहुंचती। हाँ खतरा उस समय होता है जब औषधि, शल्यचिकित्सा या बर्फ आदि के प्रयोग या अन्य साधनों से उसे दमन किया जाये। तीव्र प्रतिक्रिया के रूपमें आया यह रोग निवारक उभार दबानेपर विध्वंसात्मक रोग उभार बन सकता है।आपमें यदि इस रोगनिवारक उभारके कष्टको सहने की क्षमता व साहस नहीं है तो आप प्राकृतिक चिकित्सा की सौम्य विधियाँ अपनाएं।

औषधि बनाम रोगनिवारक उभार

औषधिवादी भी यह दावा करते हैं कि अपनी रेचक, मूत्रल, स्वेदक दमनकारी और टानिक दवाओं द्वारा वही काम करते हैं। कैलोमल द्वारा यकृतकी सफाई, मूत्रल द्वारा गुर्दे को उद्दीप्त करके सूजन को दूर करना, स्वेदकारी दवा द्वारा ज्वर उतारना, मैगनेशिया द्वारा आंत साफ करना, कुछ ऐसे उदाहरण हैं।

गंभीरतापूर्वक विचार करें। इस प्रकारकी औषधियोंके उपरांत निश्चय ही अवयवों की ऐसी क्षति होती है जिसकी पुनः पूर्ति नहीं होती और रोगी सदाके लिये रोगी बना रह जाता है, जबकि प्राकृतिक उपचारके द्वारा हुई सफाई रोगसे मुक्ति दिलाती है। इन रेचक औषधियों की क्रियासे अवयवोंमें उत्तेजना होती है। प्रतिक्रियास्वरूप थकान, दुर्बलता और अवयवकी अपूरणीय क्षति होती है। इन कृत्रिम औषधियों द्वारा अस्थाई सफाई होती है जबकि

प्राकृतिक उभार द्वारा प्रत्येक कोष स्वत: निष्कासनकर विषमुक्त होकर सशक्त बनकर पुनर्यौवन प्राप्त करता है। आंतरिक कोषोंकी क्रियाशीलता बढ़ती है। संचित मल तो निकल ही जाता है तथा नया संचित होनेकी क्रिया बन्द हो जाती है ब्लडयूरिया—रक्तमें मिश्रित यूरिया को घटानेकी दवाका प्रभाव कुछ दिन ही रहता है पुनः रक्तमें यूरियाकी मात्रा बढ़ जाती है। जबकि प्राकृतिक उपचारसे रक्त मिश्रित यूरिया तो निकलता ही है और अवयव इतने सशक्त हो जाते हैं कि यूरियाका नया निर्माण उतना ही होता है जितना आवश्यक है यदि कभी अधिक बनता है तो उसे गुर्दे आदि स्वयं ही निकाल फेंकते हैं।

क्या प्राकृतिक-चिकित्सा में असफलता नहीं होती

निश्चय ही असफल नहीं होगी यदि रोगी एवं चिकित्सक प्राकृतिक जीवन, चिकित्सा एवं उसके उभार के सिद्धांत को ठीक-ठीक समझकर प्राकृतिक चिकित्सा प्रारम्भ करें। पर दुःख है कि प्राकृतिक चिकित्सा को रोगी हारे को हरि नाम मानता है। प्राकृतिक चिकित्सा के साधन एवं उसकी आवश्यकता उसे अटपटी मालूम होती है क्योंकि उसके मस्तिष्कसे जादूकी तरह काम करने वाली विषैली औषधियों की बात नहीं निकली है और इसी प्रकार उसके मस्तिष्कमें सर्जरी तथा अन्य झाड़-फूँक डाक्टरों के भोजन संबंधी खोज व विचार आदि भी भरा रहता है। जब वह प्राकृतिक-चिकित्सा में आता है तो उसमें स्वास्थ्य, धन, एवं आशा का ह्रास होता है और प्राकृतिक चिकित्सा को डूबते को तिनके का सहारा समझकर आता है फिर भी उनमें से नब्बे प्रतिशत रोगी ठीक भी होते हैं। शेषमें कुछको कम लाभ होता है किंतु असफल तो १-२ प्रतिशत ही होते हैं जब कि औषधिवाद में सफलता नाम मात्र की है।

नियतकालिकता

इनसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिकाके पृष्ठ संख्या ८०० में वर्णन है हिपोक्रेटस का दूसरा सिद्धांत—प्रकृति की रोग निवारक शक्तियां जिसका प्रभाव अभी तक समाप्त नहीं हुआ है, उन्होंने सिखाया कि प्रकृति रोग निवारण के लिए पर्याप्त है और माना है कि प्रथम तीव्र रोगों में उभार के रूप में निष्कासक एवं विशेष मार्गों से जो गंदगी निकल रही है उसे निकलने देना

चाहिये और उस समय चिकित्सक का केवल यही कर्त्तव्य है कि वह इन परिवर्तनों को देखता एवं सहायता करता रहे, न कि दमन-विरोध, ताकि रोगी चिकित्सक की सहायता से रोग पर विजय प्राप्त कर सके। उभार काल में लोग चिंतित हो जाते है किंतु हिपोक्रेटस ने कहा है कि रोगी को उभार के बारे में पहले से ही सावधानकर देना चाहिये।

रोग निवारक उभार सामान्यत: ३ से ७ दिनही रह सकता है। अत: धैर्य व साहसपूर्वक इस समयको काटकर स्वास्थ्य प्राप्त करना चाहिये। प्राकृतिक चिकित्सा से जीवनी शक्तिका एक-एक अणु निर्माण कार्य में लग जाता है और निर्माण के पूर्व रोग एवं रोगके कारण विजातीय द्रव्यको गहरीसे गहरी गुहासे भी बाहर करता है। उस दौरान कभी दुर्बलता भी आती है किंतु मानसिक निराशाके दबावमें चिकित्सा बन्द नहीं करनी चाहिये।

तीव्र रोग

तीव्र रोग—दिन प्रतिदिनके आहार-विहारकी खराबी एवं प्रकृति के नियमोंको तोड़नेसे जब हमारे अंदर गंदगी इकट्ठा होती है तो प्रकृति उसे अपनी पूरी शक्तिसे निकालनेकी कोशिश करती है। उस प्रयासको ही तीव्र उभार रोग कहते हैं। ऐसे समय घबड़ाना नहीं बल्कि धैर्य पूर्वक निम्नांकित नियमों-का पालन करना चाहिए।

(१) शुद्ध वायुमें रहना चाहिए। ठंडकसे नहीं बल्कि दूषित वायुसे डरना चाहिए कि वह फेफड़ा और त्वचासे निकलकर पुन: हमारे अंदर जज्ब न हो जाय।

(२) रोगीको अधिक गर्म नहीं रखना चाहिए और खासकर बच्चोंको।

(३) तीव्र रोग—ज्वर, जुकाम, आँव, हैजा, चेचक, एवं प्लेग आदिमें भोजन बन्दकर दें। रोगी यदि बहुत कमजोर नहीं है तो पानीपर वरना फल-सब्जीके रसपर रखें।

उपवास क्यों—(१) तीव्र रोगमें पाचन प्रणालीसे मल छन-छनकर निकलता है और जीवनी शक्ति उसे निकालनेमें लगी रहती है पर आहार लेते ही निष्कासन बन्द हो जाता है।

(२) रोग की दशा में खाया भोजन पचकर स्वस्थ रस-रक्त नहीं बनाता बल्कि उससे सड़ान, उफान एवं वायु पैदा होता है।

(३) आमाशय एवं आंत द्वारा मल निष्कासन क्रिया रुक जाती है।

(४) तीव्र रोग और खासकर ज्वरमें न तो पर्याप्त पाचनरस ही निकलता है और न भूख ही लगती है।

तीव्र दशा समाप्त होनेपर पाचन तंत्रको ठीक होनेमें दो-तीन रोज लगता है अतः तब तक खाना बन्द रखें। पहले दो दिन फल फिर धीरे-धीरे अन्न एवं सब्जीकी मात्रा बढ़ायें वरना रोग फिर लौट सकता है।

पानी—ज्वरमें तथा अन्य तीव्र रोगमें पर्याप्त ओषजनके लिए पर्याप्त पानी पीना चाहिए जिससे ओषजन प्राप्त हो और पेशाब, पसीना एवं सांसके द्वारा मल निकल जाए। चाहे तो इसमें नीबू अथवा शंतरेका रस मिला सकते हैं।

जल चिकित्सा—तीव्र रोगमें जल आंतरिक रक्त संचय एवं प्रदाहको दूर करता है, शरीर तापको खतरेसे कमपर रखता है एवं पर्याप्त मात्रामें ओषजन प्रदान करता है।

ज्वरमें कटि और मेहन नहान यदि रोगी बिस्तर छोड़नेमें असमर्थ है तो ठंडा स्पांज और पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी देनी चाहिए पर स्मरण रहे कि ताप साधारणसे कम नहीं केवल खतरेसे कम करें।

ठंडे पानीके प्रयोगसे ज्वर दबायें नहीं बल्कि खतरेसे कम करें जैसे यदि ज्वर १०४ है तो क्रमशः १०२ और यदि १०२ है तो क्रमश १०० घटायें किन्तु यकायक तेजीसे न घटायें वरना हानिका अधिक भय है।

प्रदाह (सूजन) में गरम प्रयोगसे वह जगह – अपेंडिसाइटिस गर्भाशय आदि—पककर अधिक खतरनाक हो सकती है अतः वहाँ ठंडी पट्टी अधिक उपयोगी है।

पूरे शरीरकी गीली पट्टी – इससे पसीना निकल आये तो कहना ही क्या।

जब ज्वर अधिक तीव्र हो तो पूरे शरीरकी न देकर गले एवं पैरकी इसी तरह अदल-बदलकर प्रत्येक अंगकी पट्टी दें।

पट्टी गरम होने अथवा सूखनेपर या अधिक ठंडा लगनेपर जब हटायें तो उस जगहको ठंडे पानीसे हल्के और तेजी से मलें।

यदि मलेरिया—ठंडक लगती है और अधिक पसीनेकी जरूरत हो

तो वाष्प स्नान। इसमें गरम पानीके उपचार अधिक उपयोगी होते हैं। ज्वर आने के समयके पूर्व गरम पैर नहान एवं भाप नहान उपयोगी है।

गीली पट्टी—यह अधिक ज्वरको कम, साधारणसे कम तापको बढ़ाता, अंदरके रक्त संचयको दूर और मल निष्कासन उन्नत करता है। पट्टीके विभिन्न प्रयोग इस प्रकार हैं।

किसलिए	सूती भीगा कपड़ा	सूखा ऊनी फलालैन	कब हटायें
अधिक ज्वर उतारना	२ पर्तसे ५ पर्त	१ पर्त से २ पर्त	जब सूख जाये
साधारण से कम तापको बढ़ाना	१ से २ ,,	२ से ५ पर्त	१॥ से २ घंटे
अधिक रक्त संचय	,,	,,	,,
त्वचाको सक्रिय बनाने	१ पर्त	२ से ३ पर्त	,,

स्थानीय पानीकी पट्टी—अपेंडिसाइटस, गर्भाशय, आंत्र अथवा अन्य स्थानके प्रदाहमें वहां रखें और गरम हो जानेपर हटा दें।

सभी प्रकारके तेज ज्वरमें जिसमें रोगी वेहोश होकर बकझक करे, गर्दन और मस्तिष्कके पिछले भागमें पानीकी गद्दी और पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी रखनेसे सारे शरीरका ताप घटेगा। हथेलीसे पैरके तलवे और हथेलीको रगड़ना चाहिए।

एनीमा—एनीमा प्रकरण पृष्ठ ६६-७१ पर देखें। जिसके लिये जिस प्रकारके एनीमा की आवश्यकता हो देनी चाहिए। पर सामान्यतः गुनगुने पानीका एनीमा देना चाहिए।

विचार—रोगी ही नहीं उसके चारों तरफकी भावना एवं वातावरण आशापूर्ण होना चाहिए। चारों ओरसे यह ध्वनि निकलनी चाहिए कि "आज आप अच्छे हैं; मुखपर आभा एवं चमक है, रक्तमें लाली और मुस्कराहट है।"

उपरोक्त क्रम किसी भी तीव्र रोग एवं रोग निवारक उभार-ज्वर, (टाइ-फाइड, मलेरिया, निमोनिया, चेचक, प्लेग आदि) हैजा, आंव, जलन, सूजन आदिमें कुछ हेर फेरके साथ चला सकते हैं।

वस्त्र—रोगीके पहिननेका कपड़ा एवं विस्तरकी चादर, धुली हुई, हो वदलनी चाहिये।

रोगीकी सुश्रुषा—(तीमारदारी) करनेके लिये वहुत ही चतुर मधुर स्वभावका व्यक्ति होना चाहिए और रोगीके रुखका सदा ध्यान रखते हुये उसके साथ व्यवहार करे।

रोगीका स्थान—वहुत ही साफ सुथरा एवं आकर्षक होना चाहिए। रोगी-के ऊपर मक्खियाँ न वैठने पायें और अच्छा हो कि वहां हवन करें।

स्त्री प्रसंग करना वहुत ही घातक है अतः इससे अवश्य वचें।

पुनः स्मरण कर लें कि तीव्र रोगमें शारीरिक काम वंद (विश्राम), भोजन पचाने की क्रिया वंद (उपवास) एवं सोचने की क्रिया से विश्राम लेनेसे अचूक लाभ होता है।

तीव्र रोगमें दिन-चर्या

शौच होनेके वाद	शौच होने के बाद
५॥-६ वजे पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टीके १॥ घंटे वाद एनीमा	५-६ वजे कटि नहान या मिट्टीकी पट्टी।
८ वजे रसाहार (फल या सब्जी) या एक पाव पानीमें एक नीवू।	७-७॥ वजे रसाहार।
१० वजे रसाहार	९ वजे एनीमा।
१०॥ वजे स्पांज।	१० वजे स्पांज।
१२ वजे शक्ति एवं अवस्थाके अनुसार कटि, मेहन नहान अथवा पेड़ूपर मिट्टी या कपड़ेकी पट्टी।	१०॥ वजे रसाहार। १२॥ वजे रसाहार।
२। वजे सायं रसाहार।	३ वजे सायं कटि नहान अथवा मिट्टीकी पट्टी।
४ वजे सायं रसाहार।	४ वजे सायं रसाहार।
५ वजे सायं पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी।	६ वजे सायं पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी।
६ वजे सायं रसाहार।	७ वजे सायं चौथाई लीटर पानीमें नीवू।

सामान्यतयः यह दिनचर्या वता दी गई है पर अवस्था एवं शक्तिको देखते हुए पुस्तकमें बताये अनुसार दिनचर्या परिवर्तन कर सकते हैं। यदि रोगी बहुत कमजोर हो तो किशमिशका रस दे सकते हैं। २५ ग्राम किशमिशको २५० मि०ली० पानीमें उबालें, जब चौथाई ली० रह जाय तो दो बारमें दें।

इसी प्रकार ज्वर, चेचक, प्लेग, पेटका दर्द, एवं हृदय धड़कन आदिमें क्रमशः गीली चादरकी पट्टी, गरम नहान, मालिश आदि एवं एनीमा आवश्यकतानुसार दिया जा सकता है।

जीर्ण रोग

जब तीव्र रोगको सूई, औषधि एवं अन्य प्रकार के विष द्वारा शरीरमें दबा दिया जाता है तो पहलेका विजातीय-द्रव्य, औषधि-विष शरीरमें संचित होकर रोगको जीर्ण अवस्थामें बदल देता है। तब हम उस रोगसे सदा परीशान रहते हैं। अतः पुनः एक वार याद कर लें कि तीव्र रोगका दबाना ही जीर्ण रोगको निमंत्रण देना है। जीर्ण रोग को औषधि द्वारा दबाना घातक रोग को बुलाना है। यहाँ उसकी चिकित्साके वारेमें आवश्यक सूचना दिया जा रहा है।

(१) सामान्य अवस्थामें वताये प्राकृतिक-जीवनके नियमोंका पालन तो जहाँ तक सम्भव हो करना ही चाहिए।

(२) सामान्य अवस्थाके लिए वर्णित धूप, वायु, जल, मृतिका एवं घर्षण स्नान, मालिश, व्यायाम आदि तो शक्तिके अनुसार नियमित करना ही चाहिए जब तक कि चिकित्सा क्रममें उसे मना न किया जाय।

(३) रोगोंके चिकित्सा क्रममें कटि, मेहन एवं ठंडा बैठक नहानकी चर्चा नहीं कर रहा हूँ पर जिनके पास साधन हों उन्हें एक सप्ताह तक कटि अथवा ठंडा बैठक नहान दोनों वक्त और उसके बाद सुवह मेहन नहान और शामको कटि नहान अथवा ठंडा बैठक नहान लेना चाहिये। पर जिस नहानकी चर्चा चिकित्सा क्रममें की गई हो उसे तो लेना ही चाहिए। समय का निर्णय शक्तिके अनुसार आप स्वयं करें।

(४) शक्ति एवं आवश्यकताके अनुसार गरमीके दिनोंमें साप्ताहिक सारे शरीरकी गीली पट्टी या हरी पत्तीका स्नान, नदलाता और जाड़ेमें साप्ताहिक

भाप नहान लेना चाहिए पर जहाँ चिकित्सा क्रममें चर्चा की गई हो वहां इस नियमको अपवाद समझकर बताये अनुसार करना चाहिये ।

(५) जो चिकित्सा क्रम जिसके लिए आवश्यक हो उसे विना हिचकिचाहट चलायें और एक मास चलानेके बाद भोजन क्रम तो जारी रखें और अन्य चिकित्सा क्रम बंद करके देखें कि तन मनपर उपचारकी क्या प्रतिक्रिया हुई ?

(६) कोई भी रोग चिंता, भय, स्नायुविक दुर्बलता, पेट एवं इंद्रिय संबंधी गुप्तसे गुप्त क्यों न हो निश्चय ही दूर होगा । हां शक्ति एवं रोगके अनुसार समय कम या अधिक लग सकता है ।

(७) जव तक रोग दूर न कर लें स्त्री प्रसंग न करें एवं दाल जातीय अन्न हर्गिज न लें । और रोग मुक्त होनेपर बताये हुये प्राकृतिक जीवनके आहार-विहार पर चलें ।

(८) रसाहार एवं उपवासमें साधारण एनीमा और अन्य दशामें जव तक दस्त अपने आप न हो शक्तिदायी एनीमा ले सकते हैं ।

(९) चिकित्सा क्रममें आहार क्रम जिस प्रकार क्रमशः बताया गया है उसी प्रकार क्रमशः चलानी चाहिए और जव तक रोग चला न जाय उसी क्रमको पुनः दोहराना चाहिए । जैसे चिकित्सा क्रममें यदि फलाहारके बाद छोटा उपवास है तो पहले फलाहार और फिर छोटा उपवास करें ।

(१०) जो सज्जन पूरा क्रम न चला सकें वे हताश न हों बल्कि जितना आसानीसे कर सकें करना चाहिए । लाभ तो होगा ही ।

(११) जो चिकित्सा क्रम बच्चोंके रोगका है वह दूसरोंके रोगमें भी उपयोगी हो सकता है ।

(१२) कभी-कभी इस चिकित्सा क्रममें नारीका मासिक धर्म कई महीने तक बन्द हो जाता है पर उससे घवड़ायें नहीं । शरीर शोधनके दौरानमें ऐसा होना स्वभाविक है पर सामान्य आहार आनेपर मासिक स्राव प्रारंभ हो जाता है ।

(१३) प्रत्येक चिकित्सा क्रममें आवश्यकतानुसार १/२ से ३ घंटेका अंतर होना ही चाहिए । भोजनके १ घंटा पहले और ३ घंटे बाद ही चिकित्सा लेनी

चाहिए। किन्तु मालिशके थोड़ी देर वाद एनीमा और एनीमाके थोड़ी देर बाद स्नान किया जा सकता है। इसका मतलब केवल इतना ही है कि चिकित्सा क्रमके दौरानमें थकान न हो ओर उसकी प्रतिक्रियाका समय ठीक-ठीक मिल जाय।

(१४) उपवास कालमें शोधनके दौरान कभी-कभी स्वप्नदोष-वीर्य स्खलनहो जाता है पर इससे घवड़ायें नहीं क्योंकि उस समय वीर्य की भी शोधन होनेसे वीर्य की गंदगी निकल जाती है।

(१५) जीर्ण रोगके चिकित्साके दौरान सामान्य छटे घंटे, छटे दिन, छटे सप्ताह एवं छटे माह उभाड़ आकर रोगके पूर्व एवं अन्य तीव्र लक्षण प्रकट होते हैं। ऐसे समय तीव्र रोग का ही उपचार करना चाहिये।

बच्चोंको रोग

वच्चोंके रोगमें माताको अपना आहार-विहार ठीक रखना चाहिए उसके लिये उसे पूर्व वर्णित प्राकृतिक जीवन अपनाना चाहिए।

अपच—पतला, उफान सड़ान एवं बदबूके साथ दस्त। माताको अधिक फल-दूध या फल-सब्जी और रोटी कम। बच्चेके पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी। बच्चेको दूधके पहले थोड़ा पानी पिला दें।

आंख उठना—आंखमें लाली अथवा दुखन। माताको कैलसियम, विटामिन ए० एवं सी० युक्त भोजन और फल सब्जी अधिक। आंख पर गरम-ठंडा सेंक और मिट्टीकी पट्टी।

अंगूठा चूसना—माताको कैलसियम प्रधान आहार (फल-दूध) वच्चेको दिनमें दो-तीन बार संतरा अथवा किसी फल या सब्जीका रस और पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी।

अस्थि विकृति – हड्डियां कमजोर, लुचलुची एवं सूखने लगती हैं। यदि बच्चा दूध पीता हो तो मांको वरना वच्चेको ही फल-दूधपर रखें। शुद्ध जैतून, नारियल, तिल्ली और कड़ुवा अथवा काडलिवरमें से किसी तेलकी मालिश करके हरीपत्तीका धूप स्नान देकर नहलानेके बाद ओढ़ाकर लेटा दें।

कृमि—पैखानेमें कीड़ी आता-बच्चा दूध पीता हो तो मांको दूध-फलपर वरना बच्चेको ३–४ दिन फलाहारके बाद फल; मठा। प्रथम ३ दिन पेटपर

गरम ठंडा सेंक और एनीमा। पपीतेके १०–१२ बीजको चायकी भांति उबालकर देना चाहिये।

छाला पड़ना—मुहावा। बच्चा दूध पीता हो तो मांको फल-दूध और बच्चेको २–३ रोज फल या सब्जीपर। तीन रोज तक एनीमा और पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी।

टांसिल—बढ़नेसे पानीका घूंट निगलना मुश्किल। बच्चा दूध पीता हो तो मांको फल–दूधपर १५ दिन वरना बच्चेको १५ दिन फलाहार। ७ रोज लगातार नित्य एनीमा। अंगुलीमें नीबू लगाकर टांसिल दबाना और गरम-ठंडा पानीसे गलाला और गलेका गरम ठंडा सेंक अथवा भाप देकर गीली पट्टी।

हाथ एवं पैरके अंगूठा एवं तर्जनी अंगुली के बीचके भाग की सुबह शाम तेलसे २–२ मिनट मालिश करना।

दूध फेंकना—दूध पिलानेके पहले बच्चेको पानी पिला दें। पेटपर मिट्टीकी पट्टी, एनीमा।

पतले दस्त—बच्चा दूध पीता हो तो मांको फल, रोटी, एवं सब्जीपर वरना बच्चेको एक दिन रसाहार, २ दिन फलाहार और फिर मठा। एनीमा। पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी दिन में दो बार।

दांत निकलना – दांतमें दर्द, हरे दस्त, कै, बुखार होना। मांको ७ दिन फल–दूध फिर सन्तुलित आहार। बच्चेके पेड़ूपर मिट्टी पट्टी दिनमें तीन बार।

त्वचाके रोग

त्वचा हमारे शरीरको गरमी-सरदीसे बचानेके लिए आवरण एवं शरीरसे गंदगी निकालने एवं ओषजन प्राप्त करनेका माध्यम है। हमारे अंदर अधिक गंदगी हो जानेपर त्वचा रोग होता है अतः हमें ऐसी ही चीजें खानी चाहिए जो क्षार प्रधान हों अम्ल नहीं। त्वचाको सक्रिय बनाना चाहिए अतः इसके लिए आवश्यकतानुसार संपूर्ण शरीरकी गीली पट्टी सूखा घर्षण अवश्य लें।

उकवत—खुजलाहट एवं जलन। छोटा उपवास, १ से २ सप्ताह फलाहार, संयमित भोजन, नित्य स्थानीय एवं साप्ताहिक संपूर्ण शरीरका

भाप नहान, मिट्टीकी पट्टी, नारियलका तेल और नीबूका रस मिलाकर लगायें। सप्ताहमें एकबार हरी पत्तीका स्नान।

मुहांसा, रूसी, सेहुंआ आदि—छोटा उपवास, संयमित भोजन, एकसे दो सप्ताह फलाहार और स्वस्थ आहार। सारी क्रिया उकवत की भांति। रोज ठंडा घर्षण स्नान।

शरीरपर फुंसियां—३ से ७ रोज फलाहार, संयमित भोजन, एनीमा लगातार तीन दिन, गीली पट्टीकी जगह हरी पत्तीका नहान और नीबू-नारियलका तेल। शेष उकवतकी तरह।

फोड़ा—दिनमें २ बार स्थानीय भाप नहान, गरम-ठंडा सेंक और मिट्टी-की पट्टी एवं भोजनमें फल–सब्जी अधिक।

त्वचा रोगमें चिकनाई चीनी, नमक नहीं और नित्य सारे शरीरका गरम ठंडा स्नान।

त्वचाको सक्रिय एवं कोमल बनानेके लिए है २ भाग जैतून का तेल, २ भाग बादाम का तेल, २ भाग नारियल का तेल एवं २ भाग तिलका तेल मिलाकर स्थानीय और आवश्यकता हो तो संपूर्ण शरीर की मालिश करनी चाहिये।

मुल्तानी एवं अन्य शुद्ध मिट्टीको ३–४ दिन धूप देनेके बाद स्थानीय एवं संपूर्ण शरीरपर लगाना चाहिये। अच्छा नीमकी पत्ती के काढ़ामें मिट्टी भिगोयें।

जोड़ोंके रोग

आजकल वात और गठिया रोग जोरोंसे है। चाय, मांस, मछली एवं मदिरा आदि चीजोंके खाने से यूरिकएसिड गाठोंमें जमा हो जाता है, जिससे यह रोग होता है अतः वहांके रक्त संचारको तेज करनेके लिए नित्य गरम-ठंडा सेंक, मालिश, २–३ नीबू एवं सप्ताहमें १ भाप नहान और १ गरम नहान देना चाहिए और यों साधारणतः नहानके लिये गरम-ठंडा नहान उपयोगी हैं। लौह युक्त खाद्य पर्याप्त मात्रामें लें। नित्य ४-५ आवला अवश्य लें।

गठिया जोड़ोंके दर्द-छोटा उपवास, दो-तीन सप्ताह फलाहार, संयमित भोजन, रोज २–४ नीबू, लौह युक्त खाद्य, सूखी मालिश एवं घर्षण नहान, स्थानीय गरम-ठंडा सेंक अथवा भाप नहानके बाद गीलीपट्टी। सप्ताहमें दो बार हरी पत्तीका नहान और नित्य धूप लेना न भूलें। आवला आवश्य लें।

वात—शरीरमें बराबर दर्द बना रहना, उठना-बैठना दुश्वार। १ सप्ताह संयमित भोजन, १ से २ सप्ताह फलाहार, छोटा उपवास, स्वस्थ आहार, सप्ताहमें २ रोज हरी पत्तीका नहान। नित्य मालिश। इसी प्रकार किसी भी स्थानके गठिया दर्दकी चिकित्सा करनी चाहिए।

साइटिका—ऊपर बताया हुआ क्रम सिर्फ तीव्र दर्दके समयमें पैरपर गीले निचोड़े हुए कपड़े लपेटकर ऊपरसे धोबीकी तरह लोहा या गरम नहान दें। १० ग्राम हर श्रृंगारके पत्ती का काढ़ा बनाकर नित्य पीना चाहिये।

रक्तके रोग

जब रक्तमें गंदगी अधिक हो जाती है और उसका निष्कासन नहीं हो पाता तो रक्त दूषित होकर अनेक रोग पैदा होते हैं अतः इसमें अधिक से अधिक क्षार एवं लौह प्रधान खाद्य लें।

रक्ताभाव—हाथ–पैरमें ठंडक एवं सारा शरीर पीला। एक सप्ताह लौह युक्त फलाहार, दो तीन सप्ताह सूखे मेवे, ताजे फल और दूध। लौहयुक्त खाद्य हो। खुलेमें रहना और टहलना एवं मालिश। यकृतका गरम ठंडा सेंक, उदरकी गीली पट्टी नित्य ठंडा घर्षण नहान। गहरी साँस का अभ्यास करना।

बेवाई—त्वचा चटककर खून निकलना विशेषकर पैर एवं हाथका। छोटा उपवास, ३ से ६ रोज फलाहार और स्वस्थ आहार। ओसपर नंगे पैर चलना, सप्ताहमें एक रोज हरी पत्तीका स्नान, स्थानीय वाष्प स्नान और उसपर नारियलका तेल और मोम लगायें। विटामिन ए० एवं कैरोटीन प्रधान खाद्य। बेवाईपर मोम और नारियल का तेल मिलाकर लगाना।

रक्त चाप—(ऊंचा) सिरमें चक्कर, बोली साफ न निकलना आदि। १ सप्ताह संयमित भोजन, १ से २ सप्ताह फलाहार, छोटा उपवास, स्वस्थ आहार। एक सप्ताह तक रोज गरम पैर नहान और हर तीसरे दिन संपूर्ण शरीरकी गीली पट्टी। आवला अनिवार्य है।

नाकसे खून गिरना—१ सप्ताह संयमित भोजन, २ सप्ताह फलाहार, छोटा उपवास और स्वस्थ आहार। जब खून गिरे तो उसपर ठंडी पट्टी।

रोजाना नाकसे ठंडा पानी पीना एवं ठंडा जलनेति करना, पेड़ू एवं स्थानीय मिट्टीकी ठंडी पट्टी।

शिराका मोटा होना—शिराओंमें गंदा रक्त आ जानेपर जब वहां रक्त संचार ठीक-ठीक नहीं होता तो मोटी हो जाती हैं। छोटा उपवास, ५से १० रोज फलाहार एवं संयमित भोजन। स्थानीय गीलीपट्टी। सप्ताहमें एक रोज हरी पत्तीका नहान। दैनिक स्थानीय,एक साप्ताहिक पूर्ण शरीर का भाप नहान।

स्नायु संस्थान

पर्याप्त विश्राम एवं आहार न मिलनेसे स्नायु संस्थान उत्तेजित हो जाता है। तरह-तरहके रोग पैदा होते हैं। इसमें विटामिन बी० प्रधान खाद्य और प्रातः कालिक धूप, स्नान एवं हल्की मालिश अनिवार्य हैं।

मृगी—दौड़ा होनेपर बेहोशी और दांत बैठ जाना। दौड़ेके समय सिरहाना ऊंचाकर दें और पंखा झलें। छोटा उपवास, १ से २ सप्ताह फलाहार, संयमित भोजन और स्वस्थ आहार। नित्य गरम-ठंडा नहान, मालिश और सोते समय पैरका गरम नहान एवं जलनेति।

अनिद्रा—बेचैनी रहती है। ३से ७ दिन फलाहार, छोटा उपवास एवं संयमित भोजन। सोते समय एनीमा, पैरका गरम नहान एवं ठंडा स्पांज। सप्ताहमें एकबार हरी पत्तीका स्नान। यदि सुविधा हो तो सोते समय शरीर तापका आधे घंटेका गरम नहान लें। पैरके तलवेका घर्षण।

स्नायुविक पीड़ा—सिरके दोनों ओर तेज दर्द। छोटा उपवास, ३ सप्ताह फल-दूध और स्वस्थ आहार। रीढ़का नहान, सिरकी गीली पट्टी। तीव्र अवस्थामें पैरका गरम नहान और स्थानीय गरम-ठंडा सेंकके साथ फल या सब्जीका रस।

स्नायुविक दुर्बलता—हरदम थकान, तंद्रा एवं आलस मालूम होना। ७ दिन फलाहार, छोटा उपवास, एवं फल-दूध। रीढ़का नहान। साप्ताहिक हरी पत्तीका नहान।

स्नायुविक प्रदाह—चिड़चिड़ापन एवं बेचैनी आदि। स्नायुविक दुर्बलता का कार्यक्रम और मालिश जरूर लें। मानसिक काम कमसे कम करें।

किसीको कुछ करनेका आदेश न देकर स्वयं करें परस्पर प्रेम बढ़ायें और बच्चों से खेलें।

स्मरण शक्ति का ह्रास—तीन दिन संयमित भोजन, ३ से ५ रोज फलाहार, छोटा उपवास और फल-दूध। रीढ़की मालिश एवं नहान। रातको सोते समय दिनभरके कामोंकी डायरी लिखें।

ताजी ब्राह्मीका रस १० ग्राम या ३ ग्राम चूर्ण शहद के साथ लेना। यदि ब्राह्मी न मिले इसी प्रकार शंख पुष्पी लें।

हकलाना—उपरोक्त क्रम और एकांतमें जाकर जोर से चिल्लाना। सर्वांगासन, सिंहासन, गलेका गरम-ठंडा सेंकके बाद गीली पट्टी। जबान आगे खींचकर घर्षण करना।

ग्रंथिरोग

ताऊन—तीव्र रोगकी तरह। स्थानीय भाप नहान एवं मिट्टीकी पट्टी और थोड़ी-थोड़ा देरपर गरम पानी पिलाते जायें।

गलसूआ—लाला ग्रंथिके दोनों ओर सूज आनेसे मुँह खोलना मुश्किल हो जाता है। यह बच्चोंको अकसर होता है। तीव्र रोगकी तरह। स्थानीय गरम ठंडा सेंक दिनमें ३–४ बार, भाप नहान और मिट्टीकी ठंडी पट्टी। पैरका गरम नहान।

घेघा—चुल्लिका (थायरायड) ग्रंथि फूल आती है। छोटा उपवास, १ से २ सप्ताह फलाहार और संयमित भोजन एवं आयोडिन प्रधान विशेषकर जलमें उत्पन्न कसेरू, कमल गट्टा, मखाना, सिंघाड़ा, एवं कुमुदिनी आदि का प्रयोग। स्वास्थ्यकर भोजन, स्थानीय भाप नहान, गरम ठंडा सेंक और गीली पट्टी। साप्ताहिक हरीपत्तीका नहान। सर्वांगासन, मत्स्य, हलासन और ब्रह्मचर्य व्रतका पालन।

तिल्ली बढ़ना—कड़ी हो जाती है। छोटा उपवास, २ सप्ताह फलाहार और लोहा प्रधान संयमित भोजन तथा स्थानीय गरम ठंडा सेंक, मालिश, भाप नहान और गीलीपट्टी। पश्चिमोत्तान आसन। गुर्दा, क्लोम, प्रास्टेट ग्रंथिकी खराबीमें भी यही उपचार। गहरी सांस लेना निकालना अनिवार्य।

यकृत (कलेजा) बढ़कर कड़ा हो जानेपर भी उपरोक्त उपचार। इसी प्रकार यकृत की मंदता एवं वृद्धि में भी पट्टी उपचार उपयोगी है।

आँख के रोग

स्नायु संस्थानकी दुर्बलता एवं विटामिन एवं विटामिन ए० के अभावमें होता है। अतः स्नायुको अधिक से अधिक आराम देना चाहिए। सभीमें सुबह ७–८ बजे धूपमें आंखकी कसरत करें और रातमें चन्द्रमाकी ओर पाँच मिनटसे शुरू करके आधे घंटे तक देखें। रीढ़ एवं सिरकी मालिश और नहान। नित्य आंख प्याला में पानी भरकर आंख मलकाना।

नेत्र प्रभा रातको आंखमें एक-एक बूँद डालना इसमें ६ भाग शहद, एक-एक भाग प्याज, अदरक एवं नीवू का रस मिलाना चाहिये। आंखमें डालनेके पूर्व शीशी हिलालें। शहद नीम एवं छोटी मधुमक्खी का हो तो अच्छा हो वरना कोई भी शुद्ध शहद मिला सकते हैं।

नेत्रके प्रत्येक रोगमें जलनेति अवश्य करना चाहिये।

शुद्ध साफ मिट्टीकी पट्टी आंखपर दिनमें दो वार वरना एक वार तो अवश्य ही करनी चाहिये।

रतौंधी—स्वस्थ आहार एवं विटामिन ए० प्रधान खाद्य। आंखका गरम-ठंडा सेंक, लौह प्रधान खाद्य अधिक हो और नेत्र प्रभा आंखमें डालना।

आंख आना-- अन्य तीव्र रोगकी तरह। स्थानीय मिट्टी की पट्टी और गरम ठंडा सेंक। नेत्र प्रभामें आठवां भाग गुलाव जल मिलाकर आंखमें डालना।

आंखसे पानी आना—उपरोक्त कार्यक्रम और पानीसे आँखमें छींटे मारना तथा पानीमें आंख मलकाना।

आंखमें जाला – छोटा उपवास, १से २ सप्ताह फलाहार और स्वस्थ आहार। स्थानीय गरम ठंडा सेंक और मिट्टीकी पट्टी। नेत्र प्रभा डालना एवं अपक्वाहार पर रहना।

निकट दृष्टि एवं दूर दृष्टि—दोनों में अपक्वाहार, जिसमें अंकुरित अन्नकण अवश्य हो। मिट्टी की पट्टी, नेत्र प्रभा एवं विटामिन ए० प्रधान खाद्यका उपयोग अनिवार्य है।

उपरोक्त सभी रोगों में जल नेति, विटामिन सी० एवं वी० प्रधान खाद्य, हानिकार्वोहाइड्रेट खाद्य एवं गहरी सांस आवश्यक हैं।

नाक कान, मुंह और गलेका रोग

तीव्र जुकाम—अन्य तीव्र रोगोंकी तरह। संपूर्ण शरीरका भाप नहान एवं गरम नहान भी उपयोगी है।

जीर्ण जुकाम—एकसे २ सप्ताह फलाहार, छोटा उपवास, संयमित भोजन और स्वस्थ आहार। जलनेति साप्ताहिक भाप, हरी पत्तीका नहान और संपूर्ण गीली पट्टी।

बहरापन—छोटा उपवांस, ५ से १० दिन फलाहार, २ से ४ सप्ताह संयमित भोजन, नित्य स्थानीय भाप नहान एवं मिट्टीकी पट्टी। कानके पास गरम-ठंडा सेंक एवं मालिश, शेष जीर्ण जुकामकी भांति।

टांसिल—१से २ सप्ताह फलाहार, छोटा उपवास एवं संयमित भोजन स्थानीय गरम-ठंडा सेंक, भाप नहान और गीली पट्टी शेष जुकामकी भांति एवं बच्चोंकी चिकित्सामें जो बताया गया है।

पायरिया—छोटा उपवास, १० से २० रोज संयमित भोजन और स्वस्थ आहार। ४ नीबू रोज लेना। साइट्रिक एसिड एवं विटामिन सी० प्रधान भोजन। सोते एवं उठते मसूड़ोंकी नींबूके रससे मालिश। मोलश्रीकी दातुन। आंवला, टमाटर और मूलीकी पत्ती जरूर खायें और शुद्ध मिट्टीका मंजन करें। ५—६ नीमकी पत्ती अवश्य चवायें। कब्ज नहीं रहना चाहिये।

नाकमें पपड़ी जमना—जीर्ण जुकामकी सारी क्रिया। आठवें रोज गायके घीको नाकमें डालें और ऊपरको खीचें।

कानमें फुंसी—जब तक फुंसी चली न जाये फल और सब्जीपर। स्थानीय भाप नहान और मिट्टीकी पट्टी। कानमें गरम करके जैतूनका तेल अथवा शहद डालें और कुछ न मिले तो भंगरैया सुदर्शन एवं गैंदें की पत्तीका, इनमेंसे जो उपलब्ध हो रस डालें।

उपरोक्त उपचार कान बहनेमें भी करना चाहिये।

आमाशयिक एवं आंत्रिक रोग

आमाशयिक व्रण—आमाशयमें घाव हो जाता है। छोटा उपवास, २ से ४ सप्ताह फल और दूध, संयमित भोजन। पातगोभी एवं गाजरका रस रामवाण

है। चिन्तामुक्त जीवन बितायें। नित्य स्थानीय मिट्टी एवं गीली पट्टी एक-एक बार। साप्ताहिक हरी पत्तीका स्नान। घर्षण स्नान अथवा मालिश।

हैजा—अन्य तीव्र रोगोंकी भांति मिट्टीकी पट्टी थोड़ी-थोड़ी देरपर। ठीक हो जानेपर १/४ लीटर शुरू करके क्रमशः नित्य बढ़ाते हुए १ लीटर मठा, मठा की सुविधा न होने पर जौ की लपसी या दलिया या चावल। ७ रोज फल, मठा दूध और फिर संयमित आहार, मालिश।

बड़ी आंतमें दर्द—१० रोजे फलाहार, छोटा उपवास एवं संयमित भोजन। तीव्र अवस्थामें उष्ण एनिमा एवं गरम ठंडा सेंक, सामान्यतया नित्य गरम-ठंडा सेंक अथवा नहान एवं पेटकी गीली पट्टी। जीर्णावस्थामें दिनमें दो बार मिट्टीकी पट्टी।

जीर्ण कब्ज—१ से २ सप्ताह फलाहार, छोटा उपवास, संयमित भोजन और स्वस्थ आहार। पेटकी गरम–ठंडा सेंक अथवा नहान और गीली पट्टी। उड्डियान और पश्चिमोत्तान आसन, टहलना। वेल, चोकर अमरूद, अंजीर, पपीता अथवा गूलर अवश्य खाय। आहारमें ऋतु फल और हरी सब्जी पर्याप्त मात्रामें होना चाहिये।

संग्रहणी—पतले दस्त आना। छोटा उपवास, २ सप्ताह मठा। संयमित भोजन एवं स्वस्थ आहार। कच्चे केले को उबालकर जौ के आटामें गूँथकर रोटी बनाना और अच्छा हो कि गूंथे आटेको उबालकर रोटी बनायें। पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी। गरम-ठंडा स्पांज। हलकी मालिश। चारपाईपर आराम करना और सोते समय पेटकी गीली पट्टी।

अम्लता (तीव्र)—अन्य तीव्र रोगोंकी भांति। मिट्टीकी पट्टी दिनमें ३ बार। यदि शक्ति हो तो पानी पीकर कै करनी चाहिये। आमाशयिक व्रण का उपचार।

अम्लता (जीर्ण)—जीर्ण अपचकी चिकित्सा देखें।

अपच – (जीर्ण)—छोटा उपवास, १ से २ सप्ताह फलाहार, २ सप्ताह फल और मठा एवं स्वस्थ आहार। गरम–ठंडा बैठक नहान अथवा सेंक। पेटपर मिट्टीकी या गीलीपट्टी, मालिश विशेषकर बड़ी आंतकी।

अपच (तीव्र)—अन्य तीव्र रोगोंकी तरह। ठीक होने पर दो दिन फलाहार और संयमित भोजन। गुनगुना पानी पीयें।

मंदाग्नि—भूख न लगना। १ से २ सप्ताह फलाहार, २ सप्ताह फल-मठा, स्वस्थ आहार, पेटका गरम-ठंडा सेंक अथवा नहान, गीली पट्टी। साप्ताहिक हरी पत्तीका स्नान। खानेके आध घंटे पहले एक पाव गरम पानी पीना और रोज पेटकी मालिश। उड्डियान, पश्चिमोत्तान और मत्स्य आसन, उज्जाई प्राणयाम।

हृदय रोग—धड़कन, घबराहट एवं कमजोरी। ७ रोज फलाहार. १५ दिन फल दूध और स्वस्थ आहार, सीनेकी पट्टी। ठंडा पैर नहान, रोज मालिश। नित्य २५ ग्राम शुद्ध शहद ३ वारमें। लहसुन आँवला की चटनी अवश्य लें।

दमा—छोटा उपवास, ५ से ७ रोज फलाहार, २ सप्ताह संयमित भोजन, सीनेकी पट्टी, रीढ़की मालिश। पानी पीकर साप्ताहिककै। तीव्र अवस्थामें पैर अथवा हाथका गरम नहान एवं अन्य तीव्र रोगोंकी भांति। उज्जाई, सर्प एवं भुजंगासन।

पीपलके पांच पत्ती का रस शहद के साथ नित्य प्रातः लेना। अच्छा तो यह है कि एक समय ही दिनमें आहार लें वरना जो कुछ खाना हो दिन डूबने के पूर्व खा लें।

ब्रांकाइटिस (जीर्ण)—श्वांस नली रुंधना। उपरोक्त कार्यक्रम।

पीलिया—५से ७ रोज फलाहार, छोटा उपवास, २ सप्ताह संयमित भोजन। लौह प्रधान खाद्य हो। यकृतका गरम ठंडा सेंक अथवा नहान, गीली पट्टी एवं मालिश। धूप लेना। गहरी सांस लेना। पश्चिमोत्तान आसन एवं गहरी सांस। संपूर्ण शरीर का घर्षण नहान। नित्य १ तोला पुनर्नवा का रस शहद के साथ।

पित्ताशयमें पथरी—छोटा उपवास, १ से २ सप्ताह फलाहार, संयमित भोजन, पोटेशियम प्रधान खीरा, तरबूज, लौकी, ककड़ी अधिक लें। पीलियाके सभी उपचार। गोमूत्रसे गरम-ठंडा सेंक देना चाहिये।

गुर्दा (दर्द)—छोटा उपवास, १० से १५ रोज फलाहार, संयमित भोजन, साइट्रिक एसिड एवं पोटेसियम प्रधान खाद्य। स्थानीय गरम-ठंडा सेंक अथवा नहान, सोते समय उदरकी गीली पट्टी, मालिश, ठंडा पैर नहान। तीव्र

अवस्थामें उष्ण एनिमा एवं गरम नहान अन्य उपचार तीव्र रोगके। गरम-गरम पानी पीना चाहिये।

मधुमेह—छोटा उपवास, २ सप्ताह फल-मठा, जामुनपर १५ रोज। जामुनकी फसल न हो तो मठाके साथ इसकी गुठलीका चूर्ण १२ ग्राम रोज और कुछ नहीं तो उसकी ५ पत्ती ही, रोज मालिश। सोते समय पैरका गरम नहान। गरम ठंडा नहान। गरम-ठंडा बैठक नहान, पेटकी गीली पट्टी। पश्चिमोत्तान आसन और गहरी सांस। नित्य तेजीसे ४–६ किमी टहलना। नित्य कुंदुरू के पत्तीका १० मिलीलीटर रस, करैला एवं करैला का रस विशेष उपयोगी हैं।

जलोदर—७ रोज खीरा, ककड़ी, तरबूज अथवा लौकीके रसपर, २ सप्ताह फलाहार और संयमित भोजन। स्थानीय भाप नहान अथवा गरम ठंडा सेंक और गीली पट्टी। साप्ताहिक हरीपत्तीका स्नान। रोज पुनर्नवाकी जड़का रस १० मि० ली० और उसकी सब्जी लें।

जननेंद्रिय सम्बन्धी रोग

मासिक—(कम मात्रामें) छोटा उपवास, १से २ सप्ताह फलाहार एक सप्ताह संयमित भोजन और फल दूध। लौह प्रधान खाद्य अधिक। नित्य गरम-ठंडा बैठक नहान, अथवा गर्भाशय का सेंक मालिश और धूप। साप्ताहिक हरी-पत्तीका स्नान। कमरकी गीली पट्टी। नित्य हाथ चक्की से आटा पीसना एवं प्रातः ३–४ किलोमीटर तेजीसे टहलना।

मासिक—(अधिक मात्रामें) एक सप्ताह फलाहार, छोटा उपवास और संयमित भोजन। कैलसियम प्रधान खाद्य। ठडा मेहन नहान या ठंडा बैठक नहान। मालिश, घर्षण स्नान। कमरकी गीली पट्टी। सर्वांगासन और नंगे पैर ओसमें टहलना।

प्रदर—(श्वेत एवं लाल) एक सप्ताह फलाहार, छोटा उपवास, यदि संभव हो तो चौलाईके रसपर, गूलरकी सब्जी और शामको १२५ ग्राम गूलरको ४०० ग्राम पानीमें भिगो दें सुबह मसलकर उसके पानीको पीयें। २० दिन संयमित भोजन और स्वस्थ आहार। गरम-ठंडा डूस और ठंडा बैठक या मेहन नहान।

उपरोक्त तीनों रोगमें नित्य पीपल या बरगद या गूलरके पत्तेके फलका १० ग्राम चूर्ण शहदके साथ लेना।

सूजाक—छोटा उपवास, १से २ सप्ताह फलाहार, १५ दिन संयमित भोजन और फल–दूध। पोटेशियम एवं विटामिन सी० प्रधान खाद्य। मेहन नहान। पूरे शरीरकी दूसरे दिन गीली पट्टी, दो सप्ताह तक एवं सोते वक्त मूत्रेंद्रिय की गीली पट्टी। साप्ताहिक हरी पत्तीका स्नान।

उपदंश—उपरोक्त चिकित्सा क्रम। साप्ताहिक भाप एवं हरी पत्तीका नहान। दानों पर मिट्टी अथवा नारियलका तेल और नीबूका रस मिलाकर लगायें। दोनों स्त्री पुरुष मैथुनसे बचें।

नित्य सत्यानाशी (भड़भाड़) के जड़का १० मिली रस शहदके साथ लेना।

फोता सूजना—छोटा उपवास, एक सप्ताह फलाहार, दो सप्ताह संयमित भोजन। नित्य स्थानीय धूप, भाप और गीली पट्टी। वीर्य की पूरी शक्तिसे रक्षा करें।

स्वप्नदोष—एक सप्ताह फलाहार, छोटा उपवास, ४ सप्ताह फल दूध। रातको सोते समय पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी, ठंडा बैठक या मेहन नहान। रीढ़का नहान. इंद्रियपर धूप, स्त्री प्रसंगसे बचना। सर्वांगासन, नंगे पैर चलना, विलासितासे मुक्त रहना चाहिए। नाच, सिनेमा एवं बुरे साहित्यसे बचना।

नित्य प्रातः १ तोला शंखपुष्पी का रस शहदके साथ लेना। जब भी कब्ज हो एक पाव ताजे पानी का एनिमा।

नपुंसकता—उपरोक्त कार्यक्रम एवं इंद्रियपर गीली पट्टी बांधना। विटामिन ई० प्रधान खाद्य लेना। जननेंद्रिय पर गरम ठंडा सेंक।

बंध्यापन—नपुंसकताका चिकित्सा क्रम भोजनमें विटामिन ई० एवं लौह प्रधान खाद्य अधिक मात्रामें लें। मैथुनसे बचें।

नपुंसकता एवं बंध्यापन का उपचार नारी एवं पुरुषका दोनों के लिए है।

ज्वर एवं संक्रामक रोग

इन रोगोंके बारेमें तीव्र रोगके अध्यायमें बताया जा चुका हैं। पुनः यहां भी संक्षेपमें बतानेका प्रयत्न किया जायेगा।

मोतीझरा—केवल पानी अथवा रसीले फल–मुसमी, अनार, संतरा मीठा नीबू आदिका रस या हरी सब्जी परवल, लौकी, पत्ता गोभी आदिका सूप। साधारण एनिमा और मिट्टीकी पट्टी, ठंडा स्पांज और कोई चिकित्सा नहीं पर यदि कमजोरी अधिक हो और पतले दस्त आ रहे हों तो एनिमा नहीं।

चेचक – ज्वरकी दशामें अन्य तीव्र रोगकी तरह, २ रोज पूरे शरीरकी गीली पट्टी, दोनों वक्त ठंडा स्पांज और पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी तीन बार।

चेचक—(दाना निकलनेपर) जब तक दाना शांत न हो जाय फलाहार और शांत होनेपर दो सप्ताह फल–दूध फिर स्वस्थ आहार। दानों पर मक्खन या नारियलका तेल लगाना चाहिए और यदि जलन अधिक हो तो भीगी चादर ओढ़ना चाहिए। पानी पर्याप्त मात्रामें पीना चाहिए। नारियलका पानी विशेष रूपसे उपयोगी है। नित्य १०–१५ मि० ली० कचूर का रस दिया जा सकता है। नारियल का पानी भी लगाना उपयोगी हैं।

चेचक—(दाने शांत होनेपर) दाग मिटानेके लिये चिरौंजी या चिरौंनी और कचूर या केवल कचूर एवं जौके आटे का उबटन लगाना चाहिये और सप्ताहमें दो रोज पूरे शरीर की गीली पट्टी और १ रोज हरी पत्ती का नहान। नित्य धूप लेना न भूलें।

इन्फ्लुएंजा—अन्य तीव्र रोगकी तरह ही। सीनेकी पट्टी दिनमें दो बार और गरम ठंडा स्पांज अवश्य ही दें और यदि शक्ति हो तो भाप नहान भी। गरम पानी या हरी सब्जी का सूप पिलाते जायें।

निमोनिया—तीव्र रोगोंकी तरह। दोनों हाथोंको गरम बोतल अथवा थैलीपर रखें या गरम पानीमें आधा घंटे तक। प्याज, तुलसी और अदरकका रस एक-एक चाय चम्मच दिनमें ३ बार पीनेको दें। सीने का हल्का सेंक दे सकते हैं। कुकरौंधाके रस की सीने पर मालिश करें।

फुटकल रोग

मोटापा—जितनी कैलारीका आपका साधारण भोजन हो पहले १ सप्ताह तक उसका ३/४, दूसरे सप्ताह १/२ और तीसरे सप्ताह १/४ करें। भोजनमें प्रोटीन, वसा एवं कार्बोहाइड्रेटकी मात्रा कम और रसदार फल एवं हरी सब्जीकी मात्रा अधिक हो, नमक नहीं। १ महीनेके बाद केवल ताजे रसदार

फल और सब्जीपर रहें। गर्भिणी और दूध पिलाने वाली मांके लिये यह क्रम नहीं।

रोजाना दोनों वक्त पेड़ू नहान। यदि हृदय कमजोर न हो तो सप्ताहमें दो रोज भाप नहान। ४–६ किमी नित्य तेजीसे टहलें या हल्के-हल्के दौड़ें। शेष क्रम साधारण अवस्थाका। बीच-बीचमें तीन-तीन दिनपर केवल फलया सब्जीके रसपर रहें। सर्वांगासन, हलासन एवं मत्सयासन अनिवार्य हैं।

दुबलापन—३० वर्षके पहले यदि वजन कम है तो समझना चाहिए कि ठीक-ठीक पोषण नहीं मिला है। आवश्यकतानुसार भोजनमें आवश्यक तत्त्व प्रोटीन, वसा एव कार्वोहाइड्रेट होना चाहिए। कसरत करनी चाहिए। सातवें दिन एक रोज केवल फलाहार करें। आराम करें एवं मस्तिष्कसे चिंता, परीशानी आदि निकाल दें। अधिक सोना चाहिए। यदि वजन बहुत ही कम है तो दो सप्ताह तक बिल्कुल आराम करें और ४ बार आध-आध सेर दूध और फल–किशमिश, अंजीर, खजूर, ताजे फल जो मिलें तथा कुछ काष्टज मेवे। पर स्मरण रहे कि भूखसे ज्यादा न लें। भूख बराबर बनी रहनी चाहिए। यदि संभव हो तो गरम-ठंडा बैठक नहान या पेटका गरम-ठंडा सेंक लें।

दुर्घटना (Accident)

यकायक तकलीफ—जलना, कटना, टूटना आदिके बारेमें भी संक्षेपमें बता देना जरूरी है। यों तो जिसमें जरा भी सहज बुद्धि है वह मिट्टी एवं पानीके सहारे चिकित्सा कर सकता है।

जलना—मकोयके रसमें साफ कपड़ेको भिगोकर गद्दी रखें। यदि मकोयका रस न मिले तो पानी या मिट्टीकी। हवा लगने दें। दिनमें ३–४ बार ४–४ घंटे के अंतरसे २५–२५ मिली० ली० दूब का रस पीना।

पुराना पेशाब का फाहा भी बहुत उपयोगी है। जब तक जलन शांत का हो जाय बरफमिलाकर या सामान्य ठंडे पानीमें जले भाग को डुबोये रहें और जब पानी गरम हो जाय तो पानी निकालकर अधिक ठंडा पानी मिलाकर ठंडा कर लें।

कटना—दूब पीसकर अथवा पानीकी गद्दी रखना या पेशाब करना या पेशाबकी पट्टी और उसे पेशाब से बार-बार तर रखना।

मुंहसे खून आना—गले एवं सीनेपर पानीकी गद्दी और १२ ग्राम दूवका रस पिलायें। उस दिन रसाहार करायें। पूर्ण विश्राम।

नाकसे खून आना—नाकके ऊपर ठंडे पानी गद्दी या मिट्टीकी पट्टी एवं जलनेति।

जहरीले कीड़ोंके काटने—बिच्छू, बर्रके काटनेपर लगातार कई बार मिट्टीकी पट्टी और यदि सुविधा हो तो भापके बाद मिट्टीकी पट्टी। उस दिन रसाहार और बादमें भी ३–४ दिन फलाहार करायें।

पागल जानवरके काटनेपर—कुत्ता, सियार आदिके काटनेपर छोटा उपवास, फलाहार, रसाहार एवं स्वस्थ आहार और पेड़ू नहान और शेष साधारण क्रम। कटे स्थानपर मिट्टीकी पट्टी। पूरे शरीरकी पसीना निकालने वाली गीली पट्टी या भाप नहान। उपरोक्त दोनों अवस्थामें नमक, चीनी एवं चिकनाई का पूर्ण निषेध।

बुखारमें बकना—गर्दनके पीछे मिट्टीकी अथवा पानीकी पट्टी। थोड़ा-थोड़ा ठंडा पानी बराबर पिलाते जायें।

मोच (बेवंचना)—दिनमें दो तीन बार भाप या गरम ठंडा सेंकके बाद ठंडी पट्टी। १–२ दिन रसाहार या फलाहार।

दांतका दर्द आवश्यकतानुसार कई बार गरम ठंडे पानीसे कुल्ला करने और भाप लेनेसे आराम होता है। पूर्ण उपवास और एनिमा। नीबूके रस या मिट्टीसे मसूड़ों एवं दांतोंको मलना।

विष खाना—थोड़ी-थोड़ी देरके अंतरसे गुनगुना पानी पिलाकर कै कराना। उपवास, एनिमा और पेड़ू नहान। यदि रोगी कमजोर न हो तो भाप नहान भी दे सकते हैं।

धक्का लगना (सदमा)—दुखका समाचार सुनकर, अपनी असफलता पर सदमा लगता है। ऐसे समय उसे ढाढ़स बंधानी चाहिए। ऐसा वातावरण बनायें कि दुखके बदले सुखका अनुभव करे। उसे तरह तरहकी खुश खबरी सुनायें केवल फलाहार।

हिचकी—रसाहार, एनिमा, गरम पानी धीरे-धीरे पीना, पीठका गरम-ठंडा सेंक, मालिश और चौंका देनेवाली बात कहना।

लू लगना—कपड़े निकालकर अच्छी तरह ठंडे पानीसे स्पांज और पेड़ू नहान अथवा मिट्टीकी पट्टी देना, घूंट-घूंट ठंडा पानी पिलाना चाहिए। ठंडा घर्षण स्नान दें।

पक्षाघात—आक्रमण होते ही सिरहाना ऊंचा करके चित लेटा देना चाहिए और पेड़ू तथा गर्दनपर मिट्टी अथवा पानीकी पट्टी। इसके बाद यदि रोगीकी हालत सुधरती दिखाई दे तो गुनगुने पानीका एनिमा। पूर्ण उपवास या हरी सब्जीके सूप पर।

मिर्गी—का दौड़ा आनेपर उसे रोकें नहीं बल्कि उसके सिरहानेको ऊंचा कर दो और जहां तक हो सके आराम दो।

हड्डी टूटना—गांवमें किसीसे ठीक करायें और यदि दर्द अधिक हो तो गरम-ठंडा सेंक दें कर ठंडी पट्टी दें।

ऊपरका क्रम तो तत्काल रोगीको आराम पहुंचाने और तकलीफ बढ़नेसे बचानेके लिए ही है बाकी स्थायी उपचारके लिए पुस्तकमें बताये चिकित्सा-क्रमपर चलना चाहिए।

दिन-चर्या (जीर्ण रोगमें)

१ -४ बजे प्रातः उठना	५ बजे प्रातः उठना।
२—ऊषापान	ऊषापान
३—४॥ बजे प्रातः शौच जाना, दातुन करना।	५॥ शौच
४—पेड़ू नहान, ठंडा बैठक नहान अथवा मेहन नहान या मिट्टीकी पट्टी।	६ बजे प्रातः ठंडा बैठक, मेहन, पेड़ू नहान अथवा मिट्टीकी पट्टी।
५—५—६ बजे प्रातः तक टहलना।	६—७ बजे तक टहलना।
६—६से ६॥ बजे धूप या मालिश।	७—८ बजे प्रातः धूप, मालिश अथवा कोई विशेष नहान।
७—६॥से ७ बजे तक एनिमा।	८ बजे भोजन।

८—७–८ बजे यदि कोई विशेष स्नान हो तो।

६–८॥ बजे नाश्ता।

१०–१२ बजे दोपहर भोजन।

११–५ बजे सायं विशेष स्नान-नहान आदि।

१२–७ बजे भोजन।

१२–६ बजे यात्री प्रार्थना कर सो जाना।

३ बजे कोई एक रसीला फल।

५ बजे विशेष नहान।

६॥ बजे भोजन।

९ बजे प्रार्थना करके सो जाना।

सामान्य यह कार्य-क्रम बता दिया गया है पर अपना रोग, शक्ति और समयका ध्यान रखते हुए आप हेरफेर करके चलायें। यह तो केवल आपका पथ प्रदर्शन करेगा। आपके बारेमें जैसा पुस्तकमें बताया गया है उसी अनुसार चलनेकी कोशिश करें और उपवास, स्नान, व्यायाम आदिके जो नियम पहले बताये जा चुके हैं उन्हें सदा स्मरण रखें और नित्य उनका पालन करें।

100 ग्राम खाद्य में पोषक मूल्य तालिका

खाद्य का नाम	प्रोटीन ग्राम	चिकनाई ग्राम	खनिज ग्राम	रेशा ग्राम	कार्बोहाइट ग्राम	ऊर्जा (कि. कै.)	कैलशियम किग्रा	फासफोरस मि.ग्रा.	लोहा मि. ग्रा.	कैरोटीन मि. ग्रा.	थाइमिन मि. ग्रा.	रिवोफ्लेविन मि ग्रा.	नाइसिन मि. ग्रा.	वि. सी. मि. ग्रा.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
गेहूं पूर्ण	11.8	1.5	1.5	1.2	71.2	346	41	306	4.9	64	0.45	0.17	5.5	—
,, आटा पूर्ण	12.1	1.7	2 7	1.9	69.4	341	48	355	11.5	29	0.49	0.29	4.3	—
,, आटा परिष्कृत	11.0	0.9	0.6	0.3	73.9	348	23	121	2.5	25	0.12	0.07	2.4	—
,, अंकुरित	29.2	7.4	3.5	1.4	53.3	397	40	846	6.0	—	1.40	0.54	2.8	—
मक्का सूखा	11.1	3.6	1.5	2 7	66.2	342	10	348	2.0	90	0.42	0.10	1.8	—
मक्का कोमल	4.7	0.9	0.8	1.9	24.6	125	9	121	1.1	32	0.11	0.17	0.6	6
बाजरा	11.6	5.0	2.3	1.2	67.5	361	42	296	5.0	132	0.33	0.25	2.3	—
ज्वार	10.4	1.9	1.6	1.6	72.6	349	25	222	5.8	47	0.37	0.13	3 1	—
जौ	11.5	1.3	1.2	3.9	69.6	336	26	215	3.0	10	0.47	0.20	5.4	—
कूटू	10.3	2.4	2.3	8.6	65.1	323	64	355	15.5	—	0.90	0.34	4.4	—
रागी	7 3	1.3	2.7	3.6	72.0	328	344	283	6.4	42	0.42	0.19	1.1	—
चावल सेला	6.4	0.4	0.7	0.2	79.0	346	9	143	4.0	—	0.21	0.05	3.8	—
चावल	6.8	0.5	0 6	0.2	78.2	345	10	160	3.1	—	0.06	.06	1.9	—
चना पूर्ण	17.1	5.3	3.0	3.9	60.9	360	202	312	10.2	189	0.30	0.15	2.9	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
चना दाल	20.8	5.6	2.7	1.2	59 8	372	56	331	9.1	129	0.48	0.18	2.4	1
चना भुना	22 5	5.2	2.5	1.0	58.1	369	58	340	9.5	113	020	—	1.3	—
उड़द दाल	24.0	1.4	3.2	0.9	59 6	347	154	385	9.1	38	0.42	0.20	2.0	—
लोभिया	24.1	1.0	3.2	3 8	54 5	323	77	414	5.9	12	0 51	0 20	1.3	—
मूंग	24.0	1.3	3.5	4.1	56.7	334	124	326	7.3	94	0.47	0.27	2.1	—
मूंग दाल	24.5	1.2	3.5	0.8	59 9	348	72	405	8.5	49	0.47	0.21	2.4	—
मसूर	25.1	0.7	2.1	0.7	59.0	343	69	293	4.8	270	0.45	0.20	2.6	—
मोठ	23.6	1.1	3 5	4 5	56.5	330	202	230	9.5	9	0.45	0 09	1.5	2
मटर सूखा	19.7	1.1	2.2	4.5	56.5	315	75	298	5.1	39	0.47	0.19	3.4	—
राजमाष	22 9	1.3	3.2	—	60.6	346	260	410	5 8	—	—	—	—	—
अरहर	22.3	1.7	3.5	1.5	57.6	335	73	304	5.8	132	0.45	0.19	2 9	—
सोयाबीन	43.2	19 5	4.6	3.7	20 9	432	240	690	11.5	426	0.73	0.39	3.2	—
पत्तीदार सब्जी														
चौलाई साग	4 0	0.5	2.7	1 0	6.1	45	397	83	25.5	5520	0.03	0.30	1.[illegible]	99
बथुआ	3.7	0.4	2.6	0.8	2 9	30	150	80	4.2	1740	0.01	0.14	0.6	35
चुकन्दर का साग	3.4	0.8	2 2	0.7	6.5	56	380	30	16.2	5862	0.26	0 56	3.[illegible]	70
चना-साग	7.0	1.4	2.1	2.0	14.1	97	340	12	23.8	978	0.09	0.10	0.6	61
गाजर साग	5.1	0.5	2.8	1 9	13.1	77	340	110	8.8	5700	0.04	0.37	2.1	79
फूल गोभी साग	5.9	1.3	3.2	2 0	7.6	66	626	107	40.0	—	—	—	—	..
अजवाइन पत्ता	6.3	0.6	2 1	1.4	1 6	37	230	140	6 3	3990	0	0.11	1.2	62
अरवी का पत्ता (हरा)	3.9	1.5	2.2	2.9	6.8	56	227	82	10.0	10278	0.22	0.26	1.1	12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
हरा धनिया	3.3	0.6	2.3	1.2	6.3	44	184	71	18.5	6918	0.05	0.06	0.8	135
मीठा नीम (करी)	6.1	1.0	4.0	6.4	18.7	108	830	57	7.0	7560	0.08	0.21	2.3	4
मैथी साग	4.4	0.9	1.5	1.1	6.0	49	395	51	16.5	2340	0.04	0.31	0.8	52
हालो	5.8	1.0	2.2	—	8.7	67	360	110	28.6	—	0.15	—	—	—
सलाद	2.1	0.3	1.2	0.5	2.5	21	50	28	2.4	990	0.09	0.13	0.50	10
सरसों का साग	4.0	0.6	1.6	0.8	3.2	34	155	26	16.3	2622	0.03	—	—	33
परवल साग	5.4	1.1	3.0	4.2	5.8	55	531	73	—	—	—	—	—	—
मूली साग	3.8	0.4	1.6	1.0	2.4	28	265	59	3.6	5295	0.18	0.47	0.8	81
पालक	2.0	0.7	1.7	0.6	2.9	26	73	21	10.9	5580	0.03	0.26	0.25	28
सोया साग	6.0	0.5	3.2	—	10.8	72	180	190	8.0	—	—	0.16	—	—
शलजम साग	4.0	1.5	1.2	1.0	9.4	67	710	60	2.4	9396	0.31	0.57	5.4	180
कंदमूल														
चुकन्दर	1.7	0.1	0.8	0.9	8.8	43	18	55	1.0	0	0.4	0.09	0.4	10
गाजर	0.9	0.2	1.1	1.2	10.6	48	80	530	2.2	1890	0.04	0.02	0.6	5
अर्वी	0.3	0.1	1.7	1.0	21.1	97	40	140	1.7	24	0.09	0.03	0.4	0
प्याज	1.2	0.1	0.4	0.6	11.1	50	47	50	0.7	0	0.08	0.01	0.4	11
आलू	1.6	0.1	0.6	0.4	22.6	97	10	40	0.7	24	0.10	0.01	1.2	17
मूली	0.7	0.1	0.6	0.8	3.4	17	35	22	0.4	3	0.06	0.02	0.5	15
शक. कंद	1.2	0.3	1.0	0.8	28.2	120	46	50	0.8	6	0.08	0.04	0.7	24
शलजम	0.5	0.2	0.6	0.9	6.2	29	30	40	0.4	0	0.04	0.04	0.5	43
जमींकन्द	1.2	0.1	0.8	0.8	18.4	79	50	34	0.6	260	0.06	0.07	0.7	0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
अन्य सब्जियां														
लौकी	0.2	0.1	0.5	0.6	2.5	12	0	10	0.7	0	0.03	0.01	0.2	0
बैंगन	1.4	0.3	0.3	1.3	4.0	24	18	47	0.9	74	0.04	0.11	0.9	12
फूलगोभी	2.6	0.4	1.0	1.2	4.0	30	33	57	1.5	30	0.04	0.10	1.0	56
कटहल	2.6	0.3	0.9	2.8	9.4	51	30	40	1.7	0	0.05	0.04	0.2	14
भिंडी	1.9	0.2	0.7	1.2	6.4	35	66	56	1.5	52	0.07	0.10	0.6	13
परवल	2.0	0.3	0.5	3.0	2.2	20	30	40	1.7	153	3.05	0.06	0.5	2,
टिंडा	1.4	0.2	0.5	1.0	3.4	21	25	24	0.9	13	0.04	0.08	0.3	18
टमाटर	1.9	0.1	0.6	0.7	3.6	23	20	36	1.8	192	0.05	0.07	0.6	9
गिरी फल और तेलहन														
तिल	18.3	43.3	5.2	2.9	25.0	563	1450	570	10.5	60	1.01	0.34	4.4	0
मूंगफली	25.3	40.1	2.4	3.1	26.1	567	90	350	2.8	37	0.90	0.13	19.9	0
धनिया	14.1	16.1	4.4	32.6	21.6	288	630	393	17.9	942	0.22	0.35	1.1	0
फल														
आंवला	0.5	0.1	0.5	3.4	13.7	58	50	20	1.2	9	0.03	0.01	0.2	600
सेब	0.2	0.5	0.3	1.0	13.4	59	10	14	1.0	0	—	—	0	1
बेल	1.8	0.3	1.7	2.9	31.8	137	85	50	0.6	55	0.13	1.19	1.1	8
केला	1.2	0.3	0.8	0.4	27.2	116	17	36	0.9	78	0.05	0.08	0.5	7
खजूर सूखा	2.5	0.4	2.1	3.9	75.8	317	120	50	7.3	26	0.01	0.02	0.9	3
मुसम्मी	0.8	0.3	0.7	0.5	9.3	43	40	30	0.7	0	—	—	0	54
आम पका	0.6	0.4	0.4	0.7	16.9	74	14	16	1.3	2743	0.08	0.09	0.9	16